THE RECOVERY KERNEL

Серия "Интеллект танцпола".

ДВИГАТЬСЯ

Фестиваль и гид по танцевальным клубам.

Положите телефон. Вы уже знаете, где находитесь.

Не требуется формальное обучение танцам.

Без указания высоты над уровнем моря. Без "бабочек в мельнице". Без возрождения стиля MTV с "небрежными" прическами.

Основа. Карта бизнес-процессов (BPM). Заимствованные движения из танго и ча-ча-ча. И одно правило, которое решает все.

Почему существует это руководство.

THE CENTURION — Наркотики не делают вас лучшим танцором. Они заставляют вас перестать заботиться о том, что вы недостаточно хороши.

Две вещи могут испортить атмосферу на танцполе для людей, которые не употребляют психоактивные вещества. Первая – это телефон. Вторая – это личное убеждение, что все остальные умеют танцевать лучше, чем они сами.

Оба вопроса решаемы. Проблема с телефоном решается тем, что нужно знать, как правильно использовать руки. Вопрос о судимости решается пониманием того, что большинство людей на танцполе делают всего три вещи, которые они называют танцем, и что эти три вещи, выполненные осознанно и в соответствии с музыкой, вполне достаточно для настоящего танца.

Наркотики не решают проблему неумения двигаться. Они решают проблему отсутствия желания решать эту проблему. Это фармакологическая реальность социального раскрепощения, вызванного MDMA, и успокаивающего действия алкоголя на кору головного мозга и лимбическую систему. Самосознание, из-за которого танцпол кажется местом для прослушивания, исчезает под воздействием вещества и возвращается после трезвости. Подход Recovery Kernel: предоставить телу реальные инструменты, чтобы самосознанию не было на чем зацепиться.

Проблема скуки тоже реальна. Существует определенное состояние "скуки" – ожидание между моментами, ожидание нарастания энергии толпы, ожидание того, что человек напротив обратит на вас внимание, когда телефон или употребление веществ становятся привычным делом. Танцы – это другой выход. Активное физическое взаимодействие с музыкой гораздо интереснее, чем использование телефона. Это руководство предлагает структуру для такого взаимодействия.

SECTION 0

ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ ТАНЦЕВАТЬ: ИЗУЧИТЕ ПОМЕЩЕНИЕ.

Воздушная прогулка · Кислород и CO_2 · Гидратация · Пункты отдыха · Колонны.

Осмотрите помещение перед тем, как в него войти.

Пять минут ознакомления по прибытии экономят час проблем в будущем. Знайте, где находится воздух. Знайте, где находится вода. Знайте, куда идти, когда организму нужно то, что музыка не может дать.

Протокол прибытия: Сначала осмотрите помещение.

THE CENTURION — Каждый пилот проверяет самолет перед взлетом. Каждый моряк проверяет навигационные карты. Осмотрите место проведения мероприятия.

Первое, что нужно сделать по прибытии на любую площадку фестиваля, в клуб или другое мероприятие, это не идти сразу к бару, не искать танцпол и не выяснять, кто выступает. Вместо этого необходимо пройтись по периметру помещения, внимательно осматривая его. Это займет всего пять минут. Эта короткая прогулка предоставит информацию, которая будет недоступна или намного сложнее для получения, когда площадка заполнится людьми, когда погаснет свет и когда состояние организма изменится.

Это не паранойя. Это ориентация – то же самое, что делают все опытные путешественники в новом отеле, каждый пилот перед вылетом и каждый моряк перед отплытием. Знайте местность, прежде чем вам понадобится срочно ориентироваться.

Пятиступенчатая ориентировочная прогулка.

Точка.	Что нужно найти и запомнить.	Почему это имеет особое значение?
1. Аварийные выходы.	Посчитайте их. Отметьте их расположение относительно вашего вероятного положения на танцполе. Должно быть не менее двух, видимых с любой точки основного зала. Укажите, находятся ли они под охраной (они находятся под охраной), что означает, что использование их в ситуациях, не связанных с чрезвычайными случаями, не входит в планы, но знание их местоположения важно.	В чрезвычайной ситуации в толпе – пожаре, панике, давке – естественное движение направлено к выходу. Выход – самое опасное место, куда можно пойти. Знание альтернативных выходов – это разница между рефлексом толпы и вашим осознанным выбором.
2. Медицинский пункт / станция первой помощи.	Обычно располагается рядом с главным входом, возле зоны отдыха или в четко обозначенном месте. На крупных фестивалях это может быть палатка или специально выделенная зона. В клубах часто находится пункт оказания первой помощи, укомплектованный медицинским персоналом, нанятым организаторами, недалеко от входа. Обратите внимание на его расположение, даже если не планируете им пользоваться.	Если кому-то рядом с вами или вам требуется медицинская помощь, не стоит искать путь к медицинскому пункту через многолюдное место. Найдите его заранее, когда вокруг тихо и вы трезвы.
3. Гидратация.	Бесплатная вода: заведения в Великобритании обязаны предоставлять бесплатную воду. Большинство крупных фестивальных площадок имеют станции с водой. Узнайте, где находится бар, предлагающий воду — конкретно какой бар, а не просто "бар". Узнайте, есть ли бесплатные краны с водой (обычно они есть на британских фестивалях, но реже встречаются в Европе). Узнайте длину очереди в разное время суток (она значительно увеличивается после полуночи).	При скорости 500 мл в час во время танцев с использованием электролитов, вам придется несколько раз посещать место для пополнения запасов воды. Знание самого быстрого маршрута от вашего предпочитаемого места на танцполе до источника воды – это практический расчет, который становится действительно важным к третьему часу.
4. Ванная комната.	Главные ванные комнаты и любые дополнительные. В клубах часто есть туалеты на разных уровнях или в разных местах, но обычно люди	МДМА усиливает чувство срочности. ГАМК может влиять на чувствительность

	используют только один из них, а второй набор туалетов почти всегда менее загружен. Ознакомьтесь с обоими. Узнайте, как добраться до них с танцпола в темноте, когда заведение заполнено посетителями, когда музыка громкая и ориентироваться сложнее.	мочевого пузыря. Стимуляторы также могут вызывать ощущение срочности. Знание местоположения туалета, когда это еще не является неотложной необходимостью, означает, что вам не придется ориентироваться в переполненном темном помещении в измененном состоянии сознания в поисках знака, который вы не можете прочитать.
5. Места для сидения/отдыха.	Комната отдыха, если она есть. Открытая зона для курения (часто самое прохладное и наименее людное место в любом помещении). Любые места для сидения, расположенные у краев помещения. Выступы, ступени, платформы, которые предоставляют место для сидения. Зоны с наибольшей циркуляцией воздуха (рядом с вентиляционными установками, рядом с дверями в другие помещения, рядом с внешними стенами).	В разделе 6 танцевального руководства: полный энергичный танец при 150 ударах в минуту сжигает от 450 до 600 калорий в час. Телу потребуется отдых. Знание того, куда идти, прежде чем эта потребность станет острой, предотвращает дезориентированное блуждание по переполненному клубу в часы пик в поисках места, где можно присесть.

Оценка вместимости и плотности толпы.

Часть маршрута осмотра площадки включает в себя оценку текущей плотности толпы и прогнозирование ее изменения через два, четыре и шесть часов. Это помогает определить, где вам лучше всего находиться на танцполе во время всего мероприятия, и это имеет прямую физиологическую причину, помимо практической.

Плотность толпы.	Что это выглядит?	Что это означает с точки зрения физиологии?
Разреженная толпа	Вы можете вытянуть обе	Оптимально. Полная свобода

– это либо ранний приход, либо большой зал по отношению к количеству людей.	руки, не касаясь никого. Между группами есть свободное пространство на полу.	движений. Максимальная вентиляция вокруг тела. Танцпол наиболее доступен и приятен при такой плотности. Именно поэтому стоит приходить раньше, чтобы занять хорошее место.
Комфортное пространство, приближающееся к своей социальной плотности.	Держите дистанцию вытянутой руки между вами и ближайшим незнакомцем. Вы можете свободно перемещаться, но осознаете присутствие других людей.	Движение возможно во всех направлениях. Концентрация CO_2 в норме. Температура находится в пределах нормы. Это целевая плотность для хорошего сна.
Заполнено – место проведения, находящееся на пределе или близкое к максимальной вместимости.	Люди стоят плечом к плечу. Движение возможно, но оно определяется как общим потоком толпы, так и личным выбором. Вы можете ощущать тепло тела людей, находящихся рядом с вами.	Уровень CO_2 начинает повышаться. Регулирование температуры становится сложнее. Словарный запас движений сужается до того, что позволяет пространство — мини-шаги, а не полноценные шаги. Если вы уже находитесь в такой плотности при прибытии: найдите края, найдите воздушные потоки, найдите свое место, прежде чем двигаться к центру.
Плотность населения – выше безопасного уровня.	Вы не можете свободно поднимать руки. Толпа двигается как единое целое. Вы чувствуете давление со всех сторон одновременно.	Опасно. Уровень CO_2 значительно повышен. Нарушается терморегуляция. Не оказывайте дополнительное давление в центре помещения. Переместитесь к краям, к выходам или выйдите. Такая концентрация в помещении с плохой вентиляцией – это потенциально опасная ситуация, требующая медицинской помощи.

Вопрос об кислороде/углекислом газе: почему плотность толпы влияет на ваше самочувствие.

THE CENTURION — Головная боль не всегда вызвана веществами. Иногда причиной является воздух.

В обычном воздухе содержится примерно 0,04% углекислого газа (400 частей на миллион). В хорошо вентилируемом помещении уровень CO_2 остается близким к этому значению независимо от размера аудитории. В плохо проветриваемых помещениях, особенно в подвальных помещениях, комнатах с низкими потолками или в любых помещениях, где циркуляция воздуха не была должным образом спроектирована для количества людей, уровень CO_2 повышается из-за выдыхаемого людьми углекислого газа.

Уровень CO_2.	Где это происходит на мероприятиях.	Что происходит с организмом?
400–800 ppm (нормальные значения для открытого воздуха / хорошо проветриваемых помещений).	Открытые сцены на фестивалях. Закрытые помещения с достаточной системой вентиляции. Рядом с дверями и внешними стенами. Рядом с диджейским пультом (обычно там лучше вентиляция).	Нормально. Углекислый газ (CO_2) не оказывает специфического влияния на когнитивные функции или физиологию.
800–2000 ppm (закрытое помещение).	Любое закрытое помещение с полной загрузкой и умеренной вентиляцией. Большинство клубов в часы пик, особенно в центре танцпола.	При концентрации 1000 частей на миллион (ppm): зафиксированы умеренные когнитивные эффекты в контролируемых исследованиях — незначительное замедление процесса принятия решений. При концентрациях от 1500 до 2000 ppm: повышенная чувствительность к головным болям, небольшое увеличение усталости. Эти эффекты незначительны, но усиливаются при обезвоживании, воздействии тепла и употреблении других веществ.
2000–5000 ppm (плохая вентиляция,	Помещения в подвалах, заполненные до предела. Плохо вентилируемые	Головная боль возникает быстрее, чем ожидалось. Головокружение кажется

большое скопление людей)	помещения. Центр очень плотной толпы на мероприятии в помещении. Любое помещение, где можно увидеть конденсат на стенах или потолке из-за влаги, выделяемой людьми.	непропорциональным. Нарушение способности к принятию решений ощущается иначе, чем от употребления психоактивных веществ. Учащенное дыхание. Утомляемость наступает раньше, чем это оправдано физической нагрузкой. Эти симптомы часто приписываются употреблению психоактивных веществ, но они могут быть связаны с качеством воздуха.
5000+ ppm (опасно - редко, но возможно).	Плохо вентилируемые небольшие помещения, особенно подвальные комнаты, используемые при максимальной загрузке. Это не часто встречается в профессионально организованных мероприятиях, но зафиксировано на незаконных или плохо управляемых мероприятиях.	Значительное головокружение, затрудненное дыхание, учащенное сердцебиение, нарушение способности к принятию решений. Это проблема, связанная с местом проведения мероприятия, требующая эвакуации. Если несколько человек рядом с вами одновременно проявляют эти симптомы: причина – воздух, а не только вещества.

Как улучшить качество воздуха в любом помещении

* Определите источник проблемы.
* Улучшите вентиляцию.
* Используйте очистители воздуха.
* Регулярно проводите уборку.
* Избегайте курения в помещении.
* Следите за уровнем влажности.
* Рассмотрите возможность использования растений, улучшающих качество воздуха.

Вы не можете изменить вентиляцию в помещении. Вы можете расположиться там, где воздух уже лучше.

- Рядом с диджейским пультом – заведения обязаны защищать диджея от перегрева и воздействия углекислого газа в течение длительного времени. Вентиляция рядом с местом, где находится диджей, почти всегда лучше, чем в центре танцпола.

- Вблизи наружных стен концентрация CO_2 выше в центре комнаты и рассеивается к стенам, где поступает воздух. Воздух у края танцпола, расположенного рядом с внешней стеной, заметно чище, чем в центре.
- Вблизи дверных проемов, соединяющих с другими помещениями: каждое соединенное помещение обеспечивает путь для воздухообмена. Воздух в пространстве между комнатами лучше, чем воздух внутри любой из комнат.
- Повышенные позиции: CO_2 немного тяжелее воздуха, но в движущейся толпе этот эффект минимален. Однако, приподнятая платформа или балконная зона обычно имеют лучшую вентиляцию по своей конструкции.
- Рядом с любым видимым вентиляционным агрегатом, решеткой или вентилятором – ощупайте наличие потока воздуха. Движение воздуха означает лучшую циркуляцию CO_2. Разница температур рядом с работающим вентиляционным агрегатом заметна даже в теплом помещении.
- Открытые зоны: зона для курения на открытом воздухе, терраса на открытом воздухе, сцена под открытым небом. Уровень CO_2 на открытом воздухе всегда соответствует фоновому уровню. Если у вас возникла головная боль, головокружение или необъяснимая усталость внутри помещения: выйдите на улицу на десять минут, прежде чем приписывать это каким-либо веществам.

Составной эффект: CO_2 + MDMA + тепло + обезвоживание + плохое питание приводят к совокупной физиологической нагрузке. Определение того, какой компонент является доминирующим, и устранение этого фактора требует понимания того, что CO_2 является одним из компонентов. Человек, который выходит на улицу на десять минут и чувствует себя значительно лучше, осознал, что качество воздуха был важным фактором, а не только вещества.

Карта расстояний до источников воды.

THE CENTURION — Планируйте маршрут, когда это не нужно. Пройдите его, когда это необходимо.

Карта гидратации является практичной и конкретной. Во время осмотра площадки определите и физически пройдите к каждому из следующих мест, чтобы вы знали маршрут не только в теории, но и на практике:

Станция.	**Что стоит учесть во время прогулки:** * **Одевайтесь по погоде.** * **Возьмите с собой воду и перекус.** * **Не забудьте солнцезащитный крем и головной убор.** * **Будьте внимательны к окружающей среде.** * **Соблюдайте правила дорожного движения.** * **Сообщите кому-нибудь, куда вы идете и когда планируете вернуться.**	**Стратегия планирования.**
Бесплатная вода / станция питьевой воды.	Местоположение. Наличие очереди при прибытии (раннее время = короткая очередь; пиковое время = длинная очередь). Количество кранов: несколько или один. Температура воды. Необходимость использования собственной кружки или емкости.	Пейте воду заранее – до того, как почувствуете жажду. Жажда на шумном мероприятии в жаркую погоду часто возникает поздно. Цель – выпивать 500 мл воды каждый час во время активных танцев, с добавлением электролитов. Не ждите, пока сухость во рту заставит вас идти за водой.
Бар, расположенный ближе всего к танцполу.	Какой бар находится ближе всего от вашего предпочитаемого места? В каком баре есть наиболее надежные безалкогольные напитки? В каком баре обычно меньше всего людей в какое время (обычно это не один и тот же бар)?	Система "гидратационного партнера": один человек остается на танцполе, другой идет за водой в бар. Договоритесь об этом до пиковой загруженности у бара. Человек, который покидает танцпол в самый разгар сета, чтобы встать в очередь за водой, пропустит самое интересное. Планируйте "гидратационные забеги" на переходы между треками или когда энергия

		сета снижается.
Ванная комната (мочеиспускание).	Оба туалета, если их два. Время в пути от танцпола (подсчитайте количество шагов – буквально). Время ожидания в пиковое время вечера (обычно с 1:00 до 3:00 ночи в клубах).	Давление времени действительно ощущается при употреблении MDMA, диуретиков или большого количества воды. Знание того, что до туалета 45 секунд, если идти вверх по лестнице, а до другого туалета – 3 минуты, пробираясь через толпу, позволяет принять рациональное решение, а не впадать в панику.
Зона отдыха и место для сидения.	Комната отдыха, если она есть. Зона для курения с местами для сидения. Любые скамейки или выступы. Расстояние и маршрут от основной танцевальной площадки.	Тело нуждается в отдыхе, и это необходимо делать заранее. Из раздела 6 руководства по танцам: при движениях высокой интенсивности тело выполняет реальную работу. Планируйте 10-минутный перерыв каждые 90 минут танца. Знайте, куда вам нужно идти, прежде чем туда отправиться.

Метод подсчета шагов.

Во время ознакомительной прогулки физически посчитайте шаги от вашей запланированной позиции на танцполе до каждого места. Не потому, что вы запомните точное количество — а потому, что сам процесс ходьбы по маршруту запечатлевает его в мышечной памяти. Когда вам понадобится вода через три часа, в состоянии измененного сознания и в темном, людном месте, ваши ноги вспомнят маршрут, даже когда ваша осознанная навигация будет менее надежной.

- Вода: ___ шагов от моего местоположения. Направление: ___
- Ванная комната (рядом): ___ шагов. Направление: ___.
- Ванная комната (альтернативный вариант): ___ шагов. Направление: ___.
- Место отдыха: ___ шагов. Направление: ___
- Медицинский пункт: ___ шагов. Направление: ___
- Выход к ближайшей танцплощадке: ___ шагов. Направление: ___.

Это не избыточно. Это та же подготовка, которую проходят службы экстренной помощи, персонал мероприятий и опытные посетители фестивалей, как правило. Пять минут, потраченные на ознакомительную прогулку, являются наиболее эффективным способом снижения вреда, доступным на любом мероприятии.

Ситуация: Проактивный отдых против реактивного истощения.

ЦЕНТУРИОН — Тело, которое отдыхает до того, как ему это необходимо, – это тело, которое танцует до утра.

Раздел 6 руководства по подготовке определяет энергетические и физиологические потребности для продолжительных танцев. При полной активности — прыжки, двухшаговый танец, топот — организм работает с умеренной до высокой интенсивностью. Ошибка, которую чаще всего совершают люди, это продолжение занятий с такой же интенсивностью до тех пор, пока тело не потребует остановки, вместо того чтобы выбирать отдых до этого момента.

Реактивный отдых (то, что делают большинство людей).	Активный отдых (то, что предпочитает организм).
Танцуйте до тех пор, пока ноги не начнут болеть. Игнорируйте боль в ногах. Танцуйте еще больше. Ноги становятся все более настойчивыми. В конечном итоге тело берет верх — человеку срочно нужно сесть, он чувствует головокружение, у него истощены электролиты, что приводит к судорогам, или он просто не может продолжать. Сидячее положение, которое следует за этим, является восстановлением после стресса, а не поддержанием работоспособности.	Планируйте 10-минутный перерыв каждые 60–90 минут активных танцев. Уходите с танцпола до того, как тело попросит об этом. Сядьте. Выпейте электролиты. Съешьте банан из вашей сумки. Вернитесь на танцпол до того, как музыка снова достигнет пика. Перерыв – это инструмент, а не поражение.

Комната отдыха: В заведениях, где она есть: комната отдыха – это не место, куда вы идете, когда вечер заканчивается. Это место, куда вы приходите на 10 минут, прежде чем вернуться на основную танцплощадку. Многие заведения специально проектируют комнату отдыха с более тихой музыкой и более низкой температурой. Физиологическое восстановление происходит быстрее в комнате отдыха, чем у края танцпола.

Открытая зона: Зона для курения или открытая терраса – это наиболее эффективная среда для восстановления, доступная в большинстве клубов. Более низкий уровень CO_2, чем в любом помещении. Более низкая температура. Меньший объем. Десять минут на свежем воздухе на третьем часу часто являются решающим фактором между тем, чтобы дожить до 8 утра, и уходом в 3 часа.

Время отдыха: Этот формат не требует прекращения разговоров, прерывания общения или снижения впечатлений. Некоторые из самых запоминающихся бесед на фестивалях происходят во время отдыха.

Человек, который танцевал четыре часа, имеет что сказать. Место для отдыха – это то место, где он может это сделать.

Конга-лайн: великий уравнитель.

THE CENTURION — Один танец, во время которого никто не может остаться незамеченным, потому что все танцуют его вместе.

Все, что было изложено в этом руководстве до сих пор, касалось индивидуальных танцевальных навыков и уверенности на танцполе. Конга – это исключение из всех правил. Она не требует никаких индивидуальных навыков. Ее структура изначально предполагает всеобъемлющий подход. Благодаря своей природе, она преодолевает все социальные барьеры на танцполе. И она приносит искреннюю радость, отличную от любого другого опыта на танцполе.

Конга — это не просто ретро-новинка. Это наиболее эффективная социальная технология на танцполе, служащая одной конкретной и важной цели: вовлечению людей, которые еще не танцуют, в процесс танца.

Механика — простота намеренная.

Шаблон шагов.

1. Вперед: сделайте один шаг правой ногой.
2. Вперед: сделайте один шаг левой ногой.
3. Удар ногой: правая нога слегка выносится в сторону (не высоко - легкий боковой толчок примерно на уровне колена).
4. Вперед: сделайте шаг левой ногой.
5. Вперед: сделайте шаг правой ногой.
6. Удар ногой: левая нога слегка выносится в сторону.
7. Шаг, шаг, удар — шаг, шаг, удар. В музыке 4/4: шаг на 1, шаг на 2, удар на 3, шаг на 4, шаг на 1, удар на 2.

Руки: Положите руки на талию или бедра человека перед вами – не на плечи (неустойчиво) и не вокруг шеи (некомфортно). Руки должны слегка касаться боков талии. Не нужно сжимать. Связь должна быть основана на присутствии, а не на удержании.

Лидер конга задает направление движения. Остальные участники следуют за ним. Направление может меняться в любой момент – лидер сигнализирует об изменении направления своим телом. Все остальные должны следовать за ним. Синхронизация не требуется, достаточно просто повторять движения ног лидера.

Вступление: В конга-лайн можно присоединиться в любой точке по его длине. Перейдите на сторону линии, встаньте за последним человеком и возьмитесь за руки. Вы вошли. Линия не останавливается, не замедляется и не обращает внимания на новых участников — она просто становится длиннее.

Социальная функция: что на самом деле делает конга.

Проблема на танцполе.	Как конга решает проблему?	Почему это важно в контексте фестиваля?
Человек, стоящий в стороне с держателем для телефона и не танцующий – это тот, кто хочет стать частью происходящего, но не знает, как выйти на танцпол.	Конга может двигаться по боковым зонам, забирать людей с держателями телефонов и вовлекать их в танец, не требуя от них принятия решения. Приглашение является физическим – это человек, стоящий перед ними в линии, – и требуемое обязательство минимально.	Инклюзивность без требований. Конга не требует ничего, кроме того, чтобы люди просто поставили руки и пошли вперед. Это самый низкий порог для участия в танце.
Соревновательное напряжение, связанное с индивидуальным выступлением – ощущение того, что за вами наблюдают и оценивают как за сольным танцором.	Конга-лайн полностью стирает индивидуальное выступление. Вы являетесь частью цепочки, а не исполнителем. Никто не оценивает ваш ча-ча или вашу танговую стойку. Единственное, что видно, это сама линия.	Для людей с социальной тревожностью, которые часто используют телефон как щит на танцполе, конга – это способ раскрепоститься без использования фармакологических средств, подобно тому, как MDMA способствует раскрепощению: социальное взаимодействие без самосознания и стеснения, связанных с индивидуальным выступлением.
Пространственная проблема – люди, которые хотят познакомиться с другими на танцполе, но у них нет причины подойти к ним.	Конга движется. Это единственное стандартное танцевальное движение, которое включает в себя перемещение. Конга, начинающаяся возле диджейского пульта, пройдет через каждый уголок заведения, если ведущий направит ее туда.	Это самая недооцененная функция конга-лайна. Он объединяет различные социальные группы, проходит по всему танцполу, вовлекает людей, которые находились в совершенно разных местах, и создает общий момент, который эти отдельные группы не могли бы испытать без него.

Когда возникают "конга", и когда их стоит начинать.

Естественные моменты: Конги часто возникают во время:

*** пика радости в позднее время, когда энергия толпы высока, а социальные границы максимально размыты;**
*** перехода между диджеями, когда энергия ненадолго меняется и люди меньше сосредоточены на индивидуальном опыте;**
*** мероприятий под открытым небом днем, когда погода, публика и музыка создают атмосферу всеобщей радости.**

Как начать: Кто-то должен сделать первый шаг. Возьмите за руку или прикоснитесь к талии человека, стоящего рядом с вами. Начните выполнять движения. Потяните назад человека, стоящего позади вас. Три человека – это уже "конга". Она будет расти.

Оптимальный темп: Ритмы конга лучше всего работают в диапазоне 100–130 ударов в минуту — это темпы хаус-музыки и афробита, где паттерн "шаг-шаг-удар" естественно ложится на доли, которые отмечают бас-бочка и малый барабан. При 150 ударах в минуту (хард-техно) этот паттерн становится физически слишком быстрым. При 80 ударах в минуту он слишком медленный, чтобы создать импульс.

Маршрут: Лучшие маршруты конга проходят по периметру танцпола, пролегают через социальные зоны по краям и возвращаются обратно. Такой круг позволяет привлечь максимальное количество людей. Линейный маршрут (прямо через помещение и обратно) требует больше физических усилий, но привлекает меньше людей.

Объединение: разделы с 0 по 8.

THE CENTURION — Ориентация в помещении – это первый шаг. Все остальное – это танец.

Полное руководство по выполнению упражнений теперь включает следующие этапы: прибытие, обход помещения, определение пяти ключевых точек, оценка плотности толпы, идентификация зон с хорошей вентиляцией, подсчет шагов до воды и туалета, фиксация мест для отдыха. Затем: найдите ритм, выполните базовые движения, синхронизируйте темп (BPM), используйте элементы танго и ча-ча, когда музыка этого требует, делайте энергичные шаги, когда музыка этого требует, наклоняйтесь, когда это уместно, уберите телефон, полностью отдавайтесь каждому движению, отдыхайте до того, как тело начнет подавать сигналы, возвращайтесь на пол отдохнувшими.

И когда наступит момент – достаточно поздний, чтобы социальные барьеры рухнули, а энергия толпы достигла той особой степени коллективной радости, которую создают хорошие моменты фестиваля – начните конго-лайн. Или присоединитесь к уже существующему. Линия пойдет туда, куда ей нужно. Она подберет всех, кого встретит на своем пути.

ЧЕК-ЛИСТ РАЗДЕЛА 0 — ЗАПОЛНИТЕ ПЕРЕД ТЕМ, КАК МУЗЫКА ПОГЛОТИТ ВАС.

- ☐ Аварийные выходы расположены — не менее двух.
- ☐ Медицинский пункт/станция первой помощи найден.
- ☐ Местоположение источника воды подтверждено — маршрут пройден.
- ☐ Местоположение ванной комнаты подтверждено - основное и альтернативное.
- ☐ Место для отдыха/зона релаксация определена.
- ☐ Отмечены зоны с качественным воздухом, где вентиляция наиболее эффективна.
- ☐ Плотность скопления людей — текущее состояние и прогноз.
- ☐ Шаги запоминаются телом: вода, туалет, выход.
- ☐ Вода в сумке — электролиты, банан, бразильские орехи.
- ☐ Планированный перерыв каждые 60-90 минут.
- ☐ **Конга: необязательно, но доступно, когда представится возможность.**

— — —

Осмотрите помещение. Оцените качество воздуха. Проверьте воду. Найдите выход. Затем действуйте.

Раздел 1 — Основы: Три вещи, которые может сделать каждый организм.

ЦЕНТУРИОН — Прежде чем сделать какое-либо движение, есть принцип. Этот принцип – перенос веса.

Любая форма танца — от вальса до афробита и берлинского техно — строится на одном и том же физическом принципе: осознанном переносе веса тела с одной ноги на другую. Не переступание. Не покачивание. Не поочередное поднятие пяток. Решительный перенос веса. Именно это делает движение осознанным. Это самое важное, что есть во всем этом руководстве.

1.1 — Перенос веса: Основной принцип.

Что это выглядит без него?	Что в этом есть?	**Как это сделать прямо сейчас?**
Ноги стоят на месте. Тело совершает вертикальные движения вверх и вниз, не перемещаясь в стороны, вперед или назад. Движение является вертикальным, но человек никуда не двигается и не взаимодействует ни с чем. Это "нервное подергивание" — это естественное движение, которое возникает, когда тело не знает, что делать иначе.	На каждом шаге вес переносится на одну ногу или другую. В любой момент времени тело имеет постоянное направление наклона. Движение характеризуется смещением центра тяжести. Человек выглядит так, будто он танцует, потому что принимает осознанные решения о положении своего тела в пространстве.	Встаньте, ноги на ширине плеч. Перенесите весь вес на правую ногу. Весь – левая нога должна лишь слегка касаться пола. Теперь медленно перенесите вес на левую ногу. Почувствуйте это перемещение. Теперь делайте это в ритме. Вот и все. Это основа всего остального в этом руководстве.

1.2 — Поиск своего ритма: для тех, кто думает, что не может.

Большинство людей, которые говорят, что не могут найти ритм, на самом деле слышат другой слой музыки, отличный от основного ритма. Электронная музыка имеет несколько одновременных ритмических слоев. Вот самый быстрый способ найти нужный вам:

- Слушайте бас-барабан — самый низкий и мощный звук в электронной музыке. Обычно он звучит на первой, второй, третьей и четвертой долях в хаусе и техно (ритм "четыре в пол"). Это самый громкий и ощутимый элемент. Почувствуйте его грудью, а не только ушами.

- Если вы не слышите бас-барабан из-за шума в помещении, следите за головой диджея. Большинство диджеев кивают на первую долю. Ориентируйтесь по этому.
- Если вы все еще не можете найти его: понаблюдайте за человеком, который выглядит комфортно, и повторите ритм его движений ногами в течение 30 секунд. Ваша нервная система уловит этот ритм через имитацию, прежде чем это осознает ваше сознание.
- Ритм, который вы выбираете, не обязательно должен быть тем же, что и у всех остальных. Использование ритма вдвое медленнее или вдвое быстрее вполне допустимо. Правило заключается в следующем: придерживайтесь выбранного вами ритма.

1.3 — Три универсальных действия.

Три движения, которые подходят для любой танцевальной площадки, в любом жанре и для любого уровня подготовки. Все три основаны на переносе веса. Все три можно бесконечно модифицировать.

Переместить.	Как это сделать?	Что делать со своими руками?
The Bounce.	Ноги на ширине плеч. Колени слегка согнуты — не приседайте, просто не зафиксированы. На каждом ударе позвольте коленям немного сгибаться, а затем возвращайтесь в исходное положение. Движение почти незаметно снаружи, но оно позволяет вам почувствовать музыку. Добавьте перенос веса из стороны в сторону каждые два удара, чтобы сделать движение более заметным. Это не прыжки. Это контроль над весом.	Оставьте руки свободными, слегка отделите их от тела – не прижимайте к нему. Позвольте им двигаться естественно вместе с естественными движениями тела. Если вы не знаете, что с ними делать: одна рука может лежать на талии, другая может быть просто расслаблена и опущена. Избегайте складывания обеих рук на груди – это физический сигнал отстраненности, и тело это чувствует.
Двухэтапный процесс.	Поставьте правую ногу вправо на счет 1. Подведите левую ногу к ней на счет 2. Поставьте левую ногу влево на счет 3. Подведите правую ногу к ней на счет 4. Это буквально два повторяющихся шага. Добавьте небольшое движение бедра в направлении ноги, которой вы	Двухшаговый танец создает естественное движение рук — противоположная рука двигается вперед, когда нога делает шаг. Позвольте этому происходить. Если вы хотите добавить движения руками: слегка тянитесь в направлении движения на шаге, возвращайтесь при

	делаете шаг. Вы можете двигаться вперед, назад или по небольшому кругу, выполняя этот шаг. Вам никогда не придется делать что-либо еще, если вы хорошо выполняете этот шаг.	сближении. Или одна рука поднимается вверх на доли такта 1 и 3, опускается на 2 и 4. Руки должны казаться легкими, а не выполняющими жесты.
The Lean.	Наиболее эффективно при темпе 130–150 BPM в стиле минимал-техно. Ноги на ширине плеч, вес равномерно распределен. От бедра (а не от талии) наклонитесь вперед на 10 градусов. Ваш вес теперь перенесен на носки. Ваша голова естественно кивает в ритм музыки. Ваши руки находятся там, где вам удобно. Этот наклон передает ощущение присутствия и вовлеченности в музыку, не требуя никаких движений ногами. Это то, что обычно делают большинство постоянных посетителей берлинских техно-вечеринок.	Перекрещенные руки на груди (допустимо в этом конкретном движении, поскольку наклон вперед передает вовлеченность, а не закрытость). Одна рука у подбородка. Руки свободно опущены по бокам. Или одна рука слегка вытянута в сторону на уровне середины тела. В этом движении то, что делают руки, имеет меньшее значение, чем качество наклона. Наклон – это главное движение.

Раздел 2 — Заимствованные движения: чему на самом деле учат нас традиции формальных танцев.

THE CENTURION: Танго учит намерению. Ча-ча учит синкопации. Стомп учи чувству земли.

Вам не нужны уроки танго, чтобы использовать знания, которые дает танго. Вам не нужно иметь опыт бальных танцев. То, что есть у формальных традиций, — это разработанный словарь для физического общения, и наиболее полезные элементы этого словаря можно перенести на танцпол в течение примерно пяти минут.

2.1 — Из танго: Рамка, намерение, осознанный шаг.

НА ТАНЦПОЛЕ — Самое ценное, чему танго учит для клубной танцевальной практики, это не конкретный шаг, а качество движения.

Аргентинское танго строится на одном принципе, который важнее всего: каждый шаг – это осознанное решение. В танго нет нерешительных шагов. Когда нога двигается, она делает это с полной уверенностью. Тело знает, куда оно направляется, прежде чем туда попасть. Шаг выражает выбор.

Это именно то, что отличает танцоров, которые выглядят уверенно, от тех, кто кажется потерянным на любой танцплощадке. Не сложность движений. А намерение, стоящее за ними.

Принцип танго.	Что выглядит на танцполе клуба?	Как это применить прямо сейчас?
В танго "рамка" - это поза: грудь поднята, вес перенесен на носки, небольшой наклон вперед от бедра, связь между партнерами поддерживается через верхнюю часть тела.	На танцполе, где вы танцуете в одиночестве: осанка становится личным выражением. Грудь поднята (не напряженно – расслабленно и прямо). Вес перенесен на переднюю часть стоп. Небольшой наклон вперед. Вы взаимодействуете с музыкой, а не отстраняетесь от нее. Это разница между тем, кто выглядит как будто он находится в клубе, и тем, кто выглядит так, будто	Сейчас: поднимите грудную клетку. Не подбородок, а грудь. Слегка сведите лопатки вместе и опустите их вниз. Почувствуйте, как ваш вес переносится на подушечки стоп. Вы только что приняли танго-позу. Теперь добавьте отскок. Обратите внимание на разницу.

	он является частью клуба.	
ОСОЗНАННЫЙ ШАГ: Каждый шаг танго выполняется полностью – без задержек, без полушагов. Нога идет, она достигает цели, и это имеет значение.	В контексте танцев: когда вы делаете шаг влево, делайте его полностью влево. Когда вы делаете шаг вправо, завершите движение. Неуверенные переводы веса выглядят нерешительно. Решительные переводы веса выглядят как танец. Физическая разница между нервным человеком и уверенным танцором часто заключается только в полноте передачи веса.	Попробуйте двухшаговый подход из раздела 1, но на этот раз: полностью выполняйте каждый шаг. Поставьте правую ногу правильно, прежде чем перенести вес. Дайте весу полностью опуститься. Обратите внимание на то, как это выглядит и ощущается даже в зеркале.
ТАНГО-ПАУЗА: Танго использует неподвижность как активный музыкальный элемент. Замирание в нужный момент является частью танца, не менее важной, чем движение.	Пауза на танцполе: поиск момента тишины во время сбоя или между фразами и удержание его — полное замирание, в статичном положении, внимательное слушание — это одно из самых эффективных средств коммуникации, которые вы можете использовать на танцполе. Это говорит: "Я знаю, куда движется музыка, и я жду этого". Все вокруг вас воспринимают это, даже не понимая почему.	В следующий раз, когда музыка переходит в минималистичную секцию: попробуйте полностью остановиться. Займите удобную позицию. Подождите первого удара (баса). Затем начните движение на этом ритме. Это будет выглядеть необычно и осознанно.

2.2 — От ча-ча: Синкопа и бедро.

НА ТАНЦПОЛЕ — Ча-ча научит вас, как использовать "и" - ритм между ударами.

Счет ча-ча — один, два, ча-ча-ча — это синкопация: движение, которое выполняется на "и" между основными ударами. Умение чувствовать эти "и"-счета открывает все промежуточные пространства музыки, которые большинство людей игнорируют.

Шаг "Ча-ча" (упрощенный вариант для клубного танца).

1. Встаньте, соединив ноги вместе. Перенесите вес на левую ногу.

2. Поставьте правую ногу немного вправо на счет 1. Перенесите вес на правую ногу.
3. Поставьте левую ногу в центр на втором такте.
4. Теперь ча-ча-ча: сделайте шаг вправо на "и" перед третьим тактом, встаньте по центру на третьем такте, затем снова сделайте шаг вправо на "и" перед четвертым тактом. Три быстрых перенесения веса за два такта.
5. Слегка поставьте левую ногу влево на счет 5. Повторите, зеркально отразив движение.

Бедро: В ча-ча-ча движение бедра является автоматическим, если перенос веса выполнен правильно. Когда весь ваш вес находится на одной ноге, это бедро естественно слегка поднимается. Позвольте этому произойти. Не заставляйте движение бедра — позвольте переносу веса вызвать его. Принудительное движение бедра выглядит механически. Движение бедра, вызванное переносом веса, выглядит естественно.

Заявка на клуб: Вам не обязательно выполнять весь комплекс упражнений. То, чему вас учит ча-ча: (1) движения бедра должны соответствовать перемещению веса — позвольте этому происходить, (2) "и" ритм доступен вам — не каждое движение должно быть выполнено в основной доли, и (3) небольшие, ритмически точные движения передают больше информации, чем крупные, неточные.

2.3 — "The Stomp": Основательный и перкуссивный.

НА ПОЛЕ ТАНЦА — Этот шаг, "топот", позаимствован из африканских и афробит-традиций. Он позволяет телу оставаться в контакте с полом, а не отрываться от него.

Этот звук особенно полезен при более высоких темпах (130 и выше в хард-техно, громе, клубной музыке), где ударный барабан агрессивен и требует соответствующего физического отклика.

Базовый "стомп".	Вариация "stomp".	Что это добавляет в набор инструментов?
Вес полностью на левой ноге. Правая нога поднимается на 2–3 дюйма. В момент удара по малому барабану: опустите правую ногу вниз с полной силой, касаясь пола одновременно с ударом по	Добавьте машущие движения руками: когда правая нога ставится, левая рука двигается вперед (и наоборот) - это естественный паттерн ходьбы. Это предотвращает проблему "жестких" рук, которая	Шаг за шагом фиксирует вас в танце. Большинство движений на танцполе электронной музыки направлены вверх — прыжки, подскоки, взмахи. Шаг вниз — это движение к полу, в ритм. Он создает контраст,

малому барабану. Позвольте полу принять вес — не отталкивайтесь обратно вверх после удара. Вернитесь в исходное положение. Чередуйте ноги.	может возникнуть при простом шаге. Движения должны быть плавными, а не резкими. Акцент делается на ноге. Рука лишь следует за ней.	который воспринимается как уверенность и целеустремленность. Кроме того, он действительно задействует икры, ягодицы и мышцы бедра, чего не происходит при простом подскоке.

2.4 — Мини-тренажер: для случаев, когда у вас нет места.

На фестивалях толпы часто бывают очень плотными. Для выполнения полного комплекса упражнений требуется пространство. Мини-комплекс – это упрощенная версия, включающая только 10% движений.

- Вес на левой ноге. Правая пятка слегка приподнимается (не вся стопа, только пятка). В такт: пятка опускается обратно на пол с четким усилием. Движение снаружи почти незаметно, но изнутри оно ритмично и выразительно.
- Альтернативный вариант: подъемы и опускания левой пятки на первом такте, подъемы и опускания правой пятки на третьем такте.
- Добавьте "отскок" на 2 и 4, мини-шаг на 1 и 3. Это создает четырехдольный ритм тела, который реагирует как на бочку, так и на малый барабан.
- Мини-платформа – это решение для ситуаций, когда места недостаточно, когда кто-то стоит очень близко перед вами, и для посещения переполненных мест поздно вечером, где большие движения невозможны.

Раздел 3 — Карта BPM: какое действие соответствует какому настроению.

THE CENTURION — Музыка подскажет вам, что делать. Вам просто нужно научиться слушать ее своим телом.

Разные музыкальные жанры имеют разные диапазоны темпа (BPM) и разную ритмическую структуру. Тело естественным образом по-разному реагирует на темп в 100 BPM и на темп в 145 BPM — ошибка заключается в том, чтобы навязывать движения, соответствующие темпу в 145 BPM, музыке с темпом в 100 BPM или наоборот. Эта программа позволяет подобрать движения под музыку.

Диапазон частоты сердечных сокращений.	**Жанровые примеры**	**Основная лексика, связанная с движением:** *** Ходьба** *** Бег** *** Прыжки** *** Плавание** *** Езда на велосипеде** *** Танцы** *** Йога** *** Гибкость** *** Сила** *** Растяжка** *** Баланс** *** Координация**	**Что следует избегать.**	**Заимствованный ход, который подходит.**
70–95 ударов в минуту.	Хип-хоп, R&B, трэп, медленные композиции, реггетон.	Раскачивание: широкая стойка, глубокий наклон коленей, медленный перенос веса, который занимает все два счета. Изолируйте движения головы от движений тела, синхронизируя их с разными счетами.	Быстрые шаги. Двухшаговый ритм как быстрый паттерн. Прыжки. Бодрые европейские клубные движения – они не подходят для этого темпа и покажут, что человек не чувствует музыку.	Шаг "ча-ча" – движение бедра, возникающее при переносе веса, идеально подходит здесь. Замедлите паттерн до половины темпа, и изолированное движение бедра будет точно соответствовать этому

		Движение происходит в бедрах, а не в коленях. Вращение плечами вперед на одном счете, назад на следующем.		диапазону BPM.
96–115 ударов в минуту.	Афробитс, амапиано, дансхолл, байле фанк, немного дип-хауса.	Наклон корпуса — начинается от головы, переходя через шею, грудь, живот и бедра последовательно. Добавьте удар ногой в такт сильным ударам барабанов. В афробит-танце: движения низкие, вес тела вперед, колени согнуты. Тело опускается вниз в момент удара бита.	Европейский клубный бит – слишком прямолинейный и симметричный для афробита. Любое движение, которое пытается "поймать" каждый элемент полиритма, будет неуместным. Слушайте основной ритм и позволяйте другим элементам звучать так, как они хотят.	Стук (stomp) – особенно в жанре Амапиано, где бас-барабан звучит мощно и низко. Стук дополняет энергию бас-барабана. Мини-стук используется, когда толпа плотно собралась на мероприятиях в стиле афробит.
116–126 ударов в минуту.	Дип-хаус, соул-хаус, хаус для ночных вечеринок.	Двухшаговый танец наиболее естественен в этом диапазоне. Плавный перенос веса – позвольте полному такту завершиться, прежде чем шаг будет выполнен. Бедра могут добавить легкий рисунок "восьмерки" во время переноса веса. Тело	Спешка. Дип-хаус, по своей сути, не предполагает спешки. Распространенная ошибка заключается в добавлении слишком большого количества движений, поскольку может показаться, что есть место для этого — но именно	Танго-фрейм и танго-пауза — секция глубокого хауса, где барабаны затихают и остаются только пэды (так называемый "брейкдаун"), идеально подходит для танго-паузы. Остановитесь. Примите танго-фрейм. Подождите

		успевает полностью стабилизироваться. Руки: свободно опущены, без жестикуляции. Поза, характерная для танго – небольшой наклон вперед, напряжение корпуса – идеально подходит.	пространство и является ключевым элементом. Один четкий и уверенный жест на фразу лучше, чем четыре неуверенных.	возвращения бочки (kick). Перейдите в такт вместе с бочкой.
126–134 ударов в минуту.	Хаус, прогрессив-хаус, классика.	Четкий ритм "четыре по полу" – каждое ударение сопровождается небольшим сгибанием коленей. Шаг в два времени добавляет направленность. "Джак" (Чикаго): колени сводятся к центру на ударах 1 и 3, слегка отталкиваются наружу на ударах 2 и 4. Это классический танец хаус, и он остается наиболее подходящим ответом на классическую музыку хаус. Также здесь уместен "боди ролл" – грудь вперед на удар 1, бедра вперед на удар 3.	Танцевальный стиль 80-х: энергичные движения, круговые вращения руками. Широкие жесты, не связанные с ритмом. В хаус-музыке движение интегрировано в бит — если движение не совпадает с битом, оно выглядит декоративным, а не музыкальным.	Синкопирование в ча-ча: в хаус-музыке акценты часто располагаются между ударами бас-бочки. Тройной шаг в ча-ча может выполняться между тактами 1-2 и 3-4 — три переступа веса в пределах двух долей. Это более продвинутый прием, но он отлично звучит в хаус-музыке.

134–145 ударов в минуту.	Техно, пиковый хаус, транс.	Наклон вперед, вес на носках. Легкая кива головной в такт музыке – не агрессивно, а просто в ритм. Двухступенчатый шаг все еще можно использовать, но делайте его более коротким. Топот должен быть четким и сильным на первом ударе каждой фразы из четырех ударов. Руки: одна или обе руки могут подниматься во время кульминаций, опускаться во время понижений. Подъем рук должен ощущаться так, будто вас тянет музыка вверх, а не вы сами направляете это движение.	Перегрузка организма. При таком темпе (BPM), музыка выполняет основную работу. Движения должны быть реакцией на музыку, а не ее демонстрацией. Человек, который делает больше всего движений при 140 BPM, часто выглядит наименее вовлеченным.	Танго: намеренный шаг, осознанная пауза. При темпе 140 ударов в минуту, пауза в танго в конце длинной фразы — одна секунда абсолютного бездвижения — оказывает поразительно сильное воздействие.
145–170 ударов в минуту.	Хард-техно, индастриал, EBM, GQOM.	Топот. Обе ноги активны: правая нога топает на счет 1, левая нога топает на счет 3, вес полностью переносится каждый раз. Руки можно держать вперед или двигать в противоположную от ноги	Нежное звучание хаус-музыки. Медленный ритм дип-хауса. Любое движение, которое смягчает то, что музыка делает жестким. Хард-техно предъявляет определенные физические	Полный ритм, как описано в разделе 2.3 — это его место. Хард-техно создано для этого ритма. Мини-ритм используется, когда толпа очень плотная. Танго – это осознанный шаг, и каждый ритм исполняется с

		сторону. Движение агрессивное, и это уместно — музыка тоже агрессивная. Корпус может наклоняться вперед более выразительно, чем в обычном техно. Топот при 150 ударах в минуту – это кардиотренировка.	требования — тело, соответствующее этим требованиям, выглядит правильно. Тело, которое пытается смягчить эти требования, выглядит потерянным.	полной отдачей.
160–180 ударов в минуту.	Драм-н-бейс, джангл, футворк.	Шаг D&B: это особенно стоит изучить, потому что темп (BPM) может быть сбивающим с толку, пока вы не узнаете секрет. Барабанная партия (kick drum) играет в темпе 80 BPM (половинный темп), а брейкбит — в диапазоне от 160 до 180. Переходите к басу (80 BPM), а не ко всей брейкбитовой партии. Шаблон движений: перенос веса происходит каждые два удара быстрого счета, то есть примерно один шаг за 0,75 секунды. Добавьте легкий удар ногой при каждом переносе веса.	Пытаюсь попадать в каждую долю брейтбита. При 170 ударах в минуту это физиологически возможно, но выглядит суетливо и создает впечатление, что человек следует за неправильным ритмическим слоем. Перейдите к ощущению "половинного темпа". Доверьтесь этому.	Ударяйте по полу во время перерыва. Выполняйте ча-ча между двумя ударами в середине перерыва — ритм брейкбита со скоростью 160+ BPM имеет "и" доли между ударами, к которым идеально подходит тройной шаг ча-ча.

Раздел 4 — Телефон: Что он на самом деле делает и что делать вместо этого.

THE CENTURION — Телефон – это щит. Понимайте, от чего он защищает.

Телефон на танцполе выполняет определенную социальную функцию: он создает видимость целенаправленной занятости для человека, который не чувствует себя вправе просто стоять в пространстве и находиться там. Логика заключается в следующем: если я выгляжу так, будто что-то делаю, меня нельзя будет осудить за то, что я не делаю другое (танцую). Телефон – это не средство документирования. Телефон – это способ выйти из социальной ситуации, в которой человек чувствует себя неуверенно.

Что телефон призван решить?	Что это на самом деле делает.
Я занят, поэтому я не обязан взаимодействовать с другими участниками. Телефон создает видимость активности, которая оправдывает отказ от танцев, не требуя при этом от человека признания того, что он не умеет танцевать.	Это сигнализирует о том, что пытается скрыть: дискомфорт. Каждый, кто чувствует себя комфортно на танцполе и кратковременно берет телефон, чтобы проверить что-то, а затем откладывает его, выглядит иначе, чем человек, который постоянно держит телефон в руках. Постоянное удержание телефона так же заметно, как и то, что оно пытается скрыть.
Я документирую это для последующего использования. В том, чтобы запечатлеть момент, есть настоящая ценность. Отличный диджейский сет, кульминация вечера, лицо друга.	Одно видео – это документация. Двенадцать видео – это избегание. Первое видео запечатлевает момент. В последующих видео момент переживается через экран, а не через тело. Обоснование для документации является законным примерно тридцать секунд. После этого: это щит.

4.1 — Что делать вместо телефонного звонка.

Полностью уберите его: не держите в руке, не кладите в карман. Положите телефон в карман или сумку экраном вниз и в беззвучном режиме. Телефон, до которого можно легко добраться, имеет меньший психологический вес, чем телефон, который был намеренно убран.

Наклон с занятыми руками: Если руки должны быть где-то, одна рука на противоположном локте, одна рука свободно опущена до середины тела. Или обе руки скрещены неплотно (не в защитной позе, а просто). Это наклон из раздела 1.3, но с положением рук, которое выглядит задумчивым, а не оборонительным.

Напиток как реквизит (безалкогольный вариант): Напиток в одной руке дает руке точку опоры, создает естественный противовес движениям тела и является универсальным сигналом на танцполе: "Я здесь, и мне комфортно". Вода подходит. Газированная вода тоже подходит. Напитку не обязательно содержать алкоголь, чтобы выполнять эту социальную функцию.

Самый эффективный способ заменить телефон – это прямой зрительный контакт и физическое взаимодействие с человеком, с которым вы пришли. Совместные движения без формальных танцев – соответствие энергии, имитация движений, реакция друг на друга – это не только более увлекательно, чем использование телефона, но и демонстрирует вашу осведомленность о том, что вы делаете.

Раздел 5 — Что на самом деле выглядит неправильно (и что вам просто кажется, что неправильно).

THE CENTURION — Порог "неправильного" внешнего вида гораздо выше, чем вы думаете, и он специфичен в тех аспектах, которые вы можете не ожидать.

5.1 — Вещи, которые на самом деле выглядят неправильно.

Движение.	Почему это кажется неправильным?	Исправление.
Бабочка у ветряной мельницы — руки вытянуты горизонтально, совершающие движения вверх и вниз на уровне плеч в ритме, не связанном с музыкой.	Движения рук не имеют ритмической связи с тем, что слышно. Руки двигаются, потому что им нужно куда-то "пойти", а не потому, что музыка этого требует. Это выглядит как человек, которому сказали "двигайте руками", но не объяснили, зачем.	Руки двигаются, когда музыка этого требует: подъемы приглашают к движению вверх, падения – к расслаблению, переходы – к неподвижности. Руки, которые реагируют на музыку, выглядят осознанно. Руки, которые постоянно двигаются, кажутся суетливыми.
Постоянное покачивание головой — кивание очень быстро, независимо от частоты сердечных сокращений.	Быстрые, непрерывные кивки часто являются признаком попытки уловить ритм, но при этом человек явно не находит его. Голова двигается вместо того, чтобы двигалось тело.	Один намеренный кивок на фразу, а не на каждый удар. Движение головы – это пунктуация фразы, а не реакция на каждый бит. Позвольте телу чувствовать ритм, а голове – подчеркивать фразы.
"Восьмерка" – это танец, при котором выполняются шаги поочередно без переноса веса, стопы остаются близко к полу, а бедра неподвижны.	Без переноса веса движения кажутся механическими, потому что они и есть механические. Ноги двигаются, но тело не реагирует. Это качество "проморолика для MTV с танцами в торговом центре" — это отсылка к определенной эпохе танца, которая не развивалась	Перенос всего веса: когда правая нога делает шаг, весь вес переносится на нее. Бедра реагируют из-за законов физики, которые требуют этого при полном переносе веса. Шаг превращается в двухшаговый танец.

	вместе с музыкой.	
Съемка с телефона — удержание телефона на уровне глаз при съемке диджея в течение длительного времени.	Как обсуждалось в разделе 4. Дополнительная проблема: телефон, находящийся на уровне глаз, скрывает лицо и язык тела человека от окружающих. Он становится невидимым за экраном посреди пространства, предназначенного для непосредственного общения.	Один снимок, угол съемки – на уровне бедра или груди (лучше качество изображения, менее навязчиво). Сразу после съемки верните телефон в карман.
"Эффект внезапного прибытия" – это когда человек замирает на месте в центре танцпола, явно оценивая обстановку, прежде чем начать двигаться.	Период оценки вблизи края пола кажется естественным и полезным. Период оценки посередине пола выглядит как неуверенность в том, где находиться. Это привлекает "точечное внимание", которого вы пытаетесь избежать.	Переместитесь к краю, оценивая ситуацию. Найдите ритм у края. Шагните на пол, уже двигаясь. Переход от края к полу – это решимость – приступайте к танцу.

5.2 — Вещи, которые вам кажутся неправильными, но на самом деле нет.

- Танцевать в одиночестве в своем собственном пространстве: это не выглядит неправильно. Это выглядит намеренно.
- Глаза закрыты: это не является чем-то неправильным. Выглядит так, будто он полностью погружен в музыку — что и есть правильно.
- Небольшие, повторяющиеся движения: они не будут выглядеть странно, если связаны ритмом. Человек, выполняющий едва заметный двухшаговый танец в течение трех часов, выглядит более уверенно, чем человек, выполняющий пять разных движений за тридцать секунд.
- Не зная всех слов песни: это электронная музыка. В ней часто нет слов.
- Двигаться иначе, чем окружающие – это не ошибка. Музыкальная восприимчивость индивидуальна. Человек, реагирующий на хай-хэт, когда все остальные слушают бас-бочку, не ошибается – он обнаружил другой уровень.
- Потливость: выглядит нормально. Кажется, вы танцевали.

5.3 — Одно правило, которое решает все.

✦ ВЕРДИКТ: ДЕЙСТВУЙТЕ. Разница между тем, как вы выглядите во время танца – так ли, будто умеете танцевать, или нет – почти всегда

заключается не в самих движениях. Это связано с тем, насколько полно и качественно выполняются эти движения.

Преданное небольшое движение всегда более эффективно, чем не преданное большое. Это принцип танго в одном предложении. Человек, который выполняет два шага с полной передачей веса и намерением, те же самые два шага на протяжении всей ночи, в хорошем темпе с музыкой, выглядит более компетентным, чем человек, который выполняет двенадцать разных движений с половинной отдачей веса и видимой неуверенностью в том, правильно ли он это делает.

Приверженность движению, которое вы совершаете. Выполняйте его полностью. Пусть следующий шаг последует за ним. Неуверенность между движениями – вот где живет самосознание, а не в самих движениях.

Раздел 6 — Карта тренировок: танцы — это упражнение, если заниматься ими правильно.

"ЦЕНТУРИОН" – Тело при частоте сердечных сокращений 145 ударов в минуту в течение трех часов что-то делает. Узнайте, что именно.

Физическая архитектура, разработанная в рамках проекта Recovery Kernel, определяет интенсивные и продолжительные физические упражнения как одно из наиболее важных немедикаментозных средств для стимуляции выработки BDNF, дофамина и эндоканнабиноидов (анандиамида). Трехчасовой сеанс на техно-мероприятии – если тело полностью вовлечено, а не отвлекается на телефон – соответствует или превышает физиологический порог для значимой физической нагрузки. Вопрос заключается в том, какие движения обеспечивают какие именно преимущества.

Переместить.	Основные задействованные мышцы:	Интенсивность сердечно-сосудистой нагрузки.	Преимущества Recovery Kernel.
The Bounce (базовый).	Квадрицепсы, ягодичные мышцы, икры (эксцентрическая нагрузка при сгибании коленей), сгибатели бедра с переносом веса.	Низкий – может поддерживаться неограниченно долго. В большей степени влияет на осанку, чем на сердечно-сосудистую систему.	Активация эндоканнабиноидной системы посредством устойчивых ритмичных движений. Выработка BDNF начинается примерно через 20 минут устойчивых ритмичных движений низкой интенсивности.
Двухэтапное выполнение (полная передача веса).	Ягодичные мышцы (основная функция – каждое перенесение веса активирует ягодичную мышцу со стороны опорной ноги), отводящие мышцы бедра, икры, стабилизаторы поясницы.	Низкий или умеренный – зависит от величины переносимого груза и темпа.	Упражнения для укрепления мышц тазового дна. Длительное перенесение веса в бок напрямую сопоставимо с упражнениями "ходьба сбоку" с использованием эластичной ленты – это упражнение для профилактики травм колена и

			бедра. Танцы, особенно клубные, как форма тренировки стабильности в боковой плоскости.
The Stomp (полный).	Икры (поглощение ударов), квадрицепсы (сила при приземлении), ягодичные мышцы (передача веса), передняя большеберцовая мышца (фаза подъема), сгибатели бедра.	Умеренная к высокой интенсивность при частоте сердечных сокращений от 140 ударов в минуту и выше — ритмичные движения, характерные для хард-техно, представляют собой настоящую плиометрическую нагрузку.	При частоте 150 ударов в минуту: нагрузка от упражнения сопоставима с занятиями в группе кардиотренировок по объему потребляемого кислорода. Проблема судорог в ногах (раздел В Приложения) частично решается здесь — мышцы икроножных и приводящие мышцы выполняют реальную работу. Электролиты имеют значение.
Движение корпусом (от груди к бедрам).	Пояснительные мышцы, мышцы живота (контролируемая активация во время переката), косые мышцы (вращение, если добавляется), сгибатели бедра.	Низкий – но упражнения для подвижности позвоночника.	Подвижность позвоночника. Люди, которые регулярно выполняют движения телом в клубной обстановке, как правило, обладают большей гибкостью позвоночника, чем те, кто этого не делает. Это движение – контролируемая артикуляция позвоночного столба сегмент за сегментом, аналогичная йога-позе "кошка-корова", но в темпе 128 ударов в

			минуту.
Руки вверх (удержание поднятых рук во время выполнения упражнений).	Дельтовидные мышцы (передняя и латеральная части), трапециевидная мышца (верхняя часть), стабилизаторы ротаторной манжеты.	Низкая интенсивность, но упражнения на выносливость плечевого пояса.	Человек, удерживающий поднятые руки в течение пяти минут, выполняет длительную изометрическую работу мышц плечевого пояса, что требует значительной выносливости. Это объясняет, почему период с опущенными руками после длительного удержания рук в поднятом положении ощущается как облегчение — мышцы плечевого пояса испытывают усталость.
Постоянный.	Кор (изометрическое напряжение: наклон вперед требует постоянной стабилизации от поперечной мышцы живота и косых мышц), сгибатели бедра, разгибатели позвоночника.	Небольшое, но постоянное напряжение мышц кора.	Наклон в Berghain в течение шести часов – это интенсивная тренировка мышц кора. Усталость в пояснице после длительных техно-сетов частично связана с устойчивым изометрическим сокращением мышц при наклоне вперед, а не только со стоянием.

6.1 — Расход калорий в зависимости от стиля танца.

Стиль танца и контекст	Приблизительные	Эквивалентное

места проведения.	затраты калорий в час.	упражнение.
Использование телефона, минимальное движение (стандартное поведение для многих посетителей фестиваля).	80–120 калорий в час — эквивалентно стоянию.	Стояние. Не упражнение.
Двухшаговый танец с умеренным переносом веса, хаус.	250–350 калорий в час.	Быстрая ходьба. Значимая деятельность.
Полный вокал, техно в стиле хаус, темп 130–145 ударов в минуту.	350–450 калорий в час.	Езда на велосипеде в умеренном темпе. Настоящая кардиотренировка.
Хард-техно, темп 145–160 ударов в минуту.	450–600 калорий в час.	Аэробика, бег трусцой. Высокоинтенсивная продолжительная активность.
Вовлечение всего тела — вращения корпуса, подъемы рук, шаги, устойчивые движения.	500–700 калорий в час.	Высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ) умеренной интенсивности. Именно поэтому люди на мероприятиях с высоким уровнем активности сжигают больше калорий, чем ожидают, и именно поэтому восполнение электролитов не является необязательным.

Данные о расходе калорий объясняют, почему возникают судороги в ногах, почему происходит истощение электролитов и почему питание важно во время длительного фестивального дня. Организм, затрачивающий 500 калорий в час в течение четырех часов, выполняет работу объемом 2000 калорий. Одна сосиска из автомата не удовлетворяет эту потребность. Подробности смотрите в разделе "Питание" приложения.

Раздел 7 — Конкурентная среда: Мы являемся естественными конкурентами, и это нормально.

ЦЕНТУРИОН — Красивое тело, которое вы видите, не является отвлекающим фактором. Это часть информационной среды.

Танцпол – это социальная арена. Он всегда ею был. Ранние чикагские хаус-клубы и нью-йоркские вог-вечеринки были явными пространствами для соревновательных выступлений. Темнота и анонимность берлинского техно частично связаны с устранением визуального аспекта соревнования, но это не устраняет его полностью, а лишь меняет то, в чем заключается соревнование (глубина опыта, музыкальные знания, физическая выносливость).

Игнорирование конкурентной социальной составляющей делает опыт менее честным и сложным для понимания. Прямое признание этой составляющей делает его более полезным.

Конкурентная реальность.	Как наркотики взаимодействуют с ним.	Как навыки танца с этим связаны?
Люди оценивают друг друга на танцполе. То, как вы выглядите, как вы двигаетесь, насколько вам кажется, что вы знаете, где находитесь — все это фиксируется в социальном плане. Это не является патологией. Так происходит, когда люди находятся вместе в социальном пространстве.	Высвобождение окситоцина при употреблении MDMA и успокаивающее действие алкоголя на кортиколимбическую систему снижают восприятие значимости социальной оценки. Самосознание, которое активируется соревновательным аспектом, фармакологически подавляется. Это частично объясняет, почему они используются в контексте социальных танцев.	Навыки танца меняют восприятие соревновательного аспекта, превращая его из чего-то, что нужно контролировать, в то, с чем можно взаимодействовать. Человек, умеющий двигаться, не испытывает тревоги во время соревнования — он способствует созданию визуальной и физической атмосферы в помещении. Качество пространства улучшается, когда люди хорошо двигаются.
Забавная проблема: существует определенный вид скуки, который возникает между пиками, во время выполнения упражнения, которое не совсем получается, или в ожидании музыки или кого-то. Эта скука	Вещество снижает эмоциональную нагрузку, связанную с скукой. Скука присутствует, но имеет меньшее значение. Это законная функция социальных веществ, но это также то, что танец выполняет без	Активное физическое взаимодействие с музыкой полностью устраняет скуку. Физиологически невозможно быть скучающим, когда вы искренне танцуете. Тело, которое подчиняется

вызывает социальный дискомфорт, когда другие кажутся более вовлеченными.	фармацевтических затрат.	ритму музыки, не способно испытывать скуку. Это естественная реакция тела на скуку.

7.1 — Танец "вопрос-ответ": социальный танец, который не кажется странным.

Социальный аспект танцпола имеет невербальный язык. Важно уметь его понимать и вносить свой вклад.

- Зрительный контакт: кратковременный, теплый, возвращенный в ответ. Не должно быть пристального взгляда или избегания зрительного контакта. Момент взаимного признания между людьми, находящимися в одном пространстве, длящийся, возможно, две доли такта, является наименьшей законченной единицей социального общения на танцполе.
- Зеркальное отражение: бессознательное начало двигаться в унисон с человеком, находящимся рядом с вами, — это естественное человеческое поведение. Когда это происходит при взаимном осознании, это один из самых приятных социальных опытов, доступных в клубе. Никто из партнеров не должен формально предлагать это; оно возникает из близости и музыкальной отзывчивости.
- Приглашение: в ситуациях, когда парные танцы уместны, приглашение почти никогда не бывает словесным. Небольшой поворот тела в сторону другого человека, смещение веса, создающее пространство с одной стороны, устойчивый зрительный контакт во время общего музыкального момента — это язык общения. Ответ может быть либо зеркальным повторением ориентации, либо сохранением ориентации в противоположную сторону. Оба варианта являются полными и допустимыми способами коммуникации.
- Круг: когда в толпе образуется пустое пространство и люди начинают формировать круг, этот круг – приглашение. Вход в круг означает согласие на то, что все присутствующие увидят вас. Это не угроза – это танцевальный аналог взятия микрофона. Заходите только в том случае, если вы готовы полностью посвятить себя тому, что делаете. Вам необязательно делать что-то экстраординарное. Вам нужно сделать что-то завершенное.

THE RECOVERY KERNEL — СПРАВОЧНОЕ РУКОВОДСТВО

СЕКЦИИ 8 И 9

[Содержимое секции 8]

[Содержимое секции 9]

Библиотека классических приемов.

Электрик Слайд · Бегущий человек · Роджер Рэджет · Вращение · Поезд · Русская матрешка · И все остальное.

Dance Entropy · Место для пожилых людей · Межпоколенческий центр помощи.

Каждое поколение изобретает новый прием. Каждый прием остается доступным.

У человека, который танцует с тех пор, как вы родились, есть чему поучиться. Прекратите перед ним "выступать". Учитесь у него.

Раздел 8 — Библиотека классических приемов.

THE CENTURION — Эти приемы выжили, потому что они работают. Изучите их.

Каждый танец в этой коллекции – это живой культурный артефакт. Он был изобретен определенным сообществом, в конкретном музыкальном контексте, чтобы выразить то, что слова не могли передать. "Running Man" появился благодаря духу соревнования эпохи брейк-данса. "Electric Slide" является потомком карибских танцевальных традиций. "Roger Rabbit" возник в определенный момент культуры афроамериканской музыки. Знание этих танцев – это знание их истории, даже когда вы исполняете их в темной комнате под 128 ударов в минуту.

Каждый из следующих движений включает в себя: схему шагов, диапазон темпа (BPM), в котором оно хорошо работает, жанр, к которому оно относится, а также то, что делает его исполнение красивым и что может привести к ошибкам.

8.1 — Формирование и групповые перемещения.

Эти движения требуют как минимум двух человек и лучше всего выполняются в группах. Они являются тем, что сближает людей на танцполе – движениями, которые создают чувство общности, а не просто демонстрацию.

Электрик Слайд.

Electric Slide – Marcia Griffiths, 1976. Стала культовым танцем на танцполах в 1980-х и 1990-х годах.

Шаблон шагов.	Время.	Что делает это правильным?
Фаза 1 — ВПРАВО: Переместите правую ногу вправо. Поставьте левую ногу рядом с ней. Снова переместите правую ногу вправо. Приставьте левую ногу к правой (без нагрузки). Это четыре счета, движение вправо. Фаза 2 — ВЛЕВО: Обратно. Переместите левую ногу влево. Поставьте правую ногу рядом. Снова переместите левую ногу. Приставьте правую ногу к левой. Четыре счета влево. Фаза 3 — НАЗАД: Отведите правую ногу назад. Отведите левую ногу назад. Отведите правую ногу назад. Приставьте и слегка коснитесь левой ноги рядом с правой. Четыре счета назад. Фаза 4 — ПОВОРОТ: Сделайте шаг вперед левой ногой, повернувшись на четверть оборота влево (теперь вы	Лучше всего подходит для темпа 90-120 ударов в минуту. Подходит для музыки разных жанров: R&B, поп и госпел. "Электрик Слайд" разработан таким образом, чтобы подходить ко многим разным песням — счет универсален и позволяет адаптироваться к различным темпам.	Слайд – это не шаг. Стопа должна двигаться по полу, и при этом должен быть слышен легкий звук трения. Если ваши ноги отрываются от пола и вы делаете шаги, то вы танцуете в другом стиле. Держите стопы близко к полу. Касание в конце каждой фазы – это четкий момент затишья, не спешите его проходить.

стоите лицом в...). Это объясняет, почему линейные танцы работают — все смотрят в одном направлении и одновременно поворачиваются.		

Формирование линии: Все выстраиваются в одну линию, лицом в одном направлении, в ряд. Сила "Электрик Слайда" заключается в визуальном единстве — все двигаются одинаково, одновременно поворачиваются, вместе смотрят на следующую стену. Присоединиться к линии легко: встаньте в конец ряда, понаблюдайте за человеком рядом с вами один цикл, затем сделайте шаг во время следующего поворота. Вам не нужно объявлять о своем присоединении. Просто присоединитесь.

Поезд / Руки на плечах.

The Train / Shoulder Groove – популярный комплекс упражнений, который используется в фитнес-клубах на протяжении многих десятилетий.

Два или более человек, каждый ставит обе руки на плечи человека перед собой. Человек впереди задает направление. Все остальные следуют за ним. Движение – это перенос веса и синхронные отскоки, передаваемые по цепочке: когда человек впереди переносит вес вправо, ощущение распространяется назад через руки. Цепочка двигается как единый организм.

- Руки должны быть на ПЛЕЧАХ, а не на шее — положение плеч должно быть комфортным и устойчивым. Контакт с шеей является слишком интимным. Контакт с бедрами также является интимным. Плечи находятся в социально нейтральной зоне.
- Хват должен быть легким – расслабленным, а не напряженным. Руки должны следовать за движениями плеч, а не направлять их.
- Вожак ведет поезд: вперед, по кругу, петляя среди толпы. Лучшие поезда не движутся по прямой линии — они изгибаются, разворачиваются и посещают каждый уголок пространства. Как конга, но более тесно и синхронно.
- В вагоне поезда усиливается ощущение единства: каждое движение одного человека ощущается человеком, находящимся позади него. Синхронные прыжки по всей цепочке создают волновой эффект, который вызывает отчетливое удовольствие — тело получает ритм другого человека через руки и усиливает его в ответ.

Жанр/Темп: Работает в диапазоне 110-130 ударов в минуту. Наиболее естественно звучит в хаус-музыке и R&B. Может быть адаптирован к любому темпу, где возможно поддержание группового движения.

Русская матрешка.

Русская матрёшка / Формирование "гнездовых" структур. ЛГБТК+ клубная культура и пространства для групповых мероприятий.

Два человека (или три или больше), расположенные таким образом, чтобы более высокий человек стоял позади более низкого, руки свободно обхватывают талию или бедра более низкого человека сзади, оба двигаются в синхронном ритме. Как матрешки — одна внутри другой, одинаковой формы, но разных размеров, двигающиеся как единое целое.

- Внешний человек (сзади) сначала подстраивает свои движения, чтобы соответствовать движениям внутреннего человека — не пытайтесь вести сзади. Почувствуйте, что делает человек впереди, и повторите его действия. Затем постепенно синхронизируйте движения. Внутренний человек почувствует синхронность и наклонится вперед.
- Положение рук: свободно вокруг талии сзади, без захвата. Контакт – это присутствие, а не удержание. Партнер может в любой момент отойти – это социальные танцы, а не ограничение свободы.
- Этот прием усиливает разницу в росте: он наиболее заметен, когда существует явная разница в высоте. Объятие является буквальным – человек более низкого роста кажется находящимся внутри объятий человека выше ростом.
- Матрешка может расширяться: третий человек может встать за внешнего человека, обхватив его таким же образом. В моменты радости "гнездование" может достигать трех-четырех уровней. После этого конструкция переходит в форму поезда.

Когда это происходит: Спонтанно, в моменты всеобщей радости. Можно инициировать, положив руки на талию человека перед вами во время песни, которая вызывает отклик. Если человек отклоняется назад, а не делает шаг вперед, у вас получается "Русская матрешка". Если человек делает шаг вперед, он не заинтересован в этом действии. Оба ответа являются окончательными.

Массаж плечевого пояса.

Фестиваль "Объятия за плечи" и групповые пространства для празднования – встречаются в больших группах.

В групповых танцах это относится к спонтанному коллективному движению, когда круг или группа начинает двигаться в ритме, одновременно слегка

похлопывая или массируя плечи стоящему рядом человеку. Все участники одновременно получают и отдают.

- Встаньте в свободный круг или линию. Левая рука на левом плече человека слева. Правая рука на правом плече человека справа. Теперь двигайтесь в ритм музыки. Когда начинается бит, все одновременно слегка надавливают плечами. Отпустите. Надавите снова на следующий бит.
- Одновременная передача и получение создает специфическое чувство общности — вы одновременно являетесь и опекуном, и получателем. Это одна из немногих форм танца, которые явно воплощают взаимную заботу в самом движении.
- Ритм работы пресса должен быть на первой и третьей долях, или на сильной доле фразы. Синхронный, легкий, ритмически четкий.
- "Боковая линия": некоторые группы используют это как дополнительный элемент к танцам стоя — одна рука на плече ближайшего человека, перенос веса в такт музыке, рука мягко двигается вместе с телом. Это менее формально, чем конга, менее структурировано, чем "поезд", и более интимно, чем танцы в линию.

8.2 — Архив 80-х годов.

Эти движения возникли в результате определенного сочетания факторов: развитие музыкальных клипов, культура аэробики, слияние новой волны и хип-хопа в начале десятилетия и взрыв популярности брейкданса. Они являются частью визуального культурного момента. Когда вы выполняете их, вы ссылаетесь на что-то.

Переместить.	Шаблон шагов.	Откуда это / эпоха.	BPM / жанр.
The Running Man	Это упражнение. Встаньте, соединив ноги вместе. Подпрыгните левой ногой немного вперед, одновременно поднимая правое колено к груди, правая рука отводится назад. Одновременно: поставьте левую ногу на пол, вытяните правую ногу назад, а левое колено поднимите, левая рука отводится назад. Создается иллюзия, что вы бегаете на месте, но не двигаетесь с места. Главное – чередование подъема коленей: без подъема коленей это просто ходьба на месте. С подъемом коленей: "Running Man" (Бегущий человек).	Популяризированный MC Hammer и Bobby Brown, 1988-1990 годы. Влияние энергичной аэробики той эпохи очевидно — это кардиотренировка. Этот жест стал универсальным символом того времени и проник в рейв-культуру на раннем этапе в Великобритании.	90-120 ударов в минуту. Хип-хоп, ранний хаус, поп. Бег трусцой в темпе техно (130+) становится физически очень сложным — он подходит как кратковременный эпизод, а не для продолжительных движений на таких скоростях.
Роджер Заяц	Начните с соединенных вместе ног. Отведите правую ногу назад, одновременно поднимая левое колено (это будет "прыжок"). Верните левую ногу в исходное положение.	Хип-хоп конца 1980-х годов. Назван в честь прыгающего бега персонажа мультфильма. Получил популярность в культуре музыкальных видеоклипов вместе	85-115 ударов в минуту. Хип-хоп, старая школа R&B. "The Roger Rabbit" – это движение, характерное для эпохи хип-хопа; оно воспринимается

	Снова отведите правую ногу назад (это будет "скольжение"). Поднесите правую ногу вперед, чтобы она соприкоснулась с левой. Отличительной особенностью является паттерн "прыжок-скольжение-сближение" — при этом нога скользит назад по полу, а не ставится четко.	с MC Hammer. Движение имеет отрывистый, "мультяшный" характер — вес легкий, движение игривое, а задержка намеренная.	как ностальгическое в большинстве современных мест, но вызывает теплые чувства ностальгии, когда выполняется с энтузиазмом.
Червь.	Полное касание пола всем телом. Начните в позиции упора лежа. Опустите бедра к полу, одновременно поднимая голову и грудь — волна распространяется от головы к бедрам. Затем поднимите бедра, опуская голову — волна меняет направление. Повторяйте, двигаясь вперед. "Червяк" – это волнообразное движение всем телом, которое проходит по полу. Предупреждение: это упражнение выполняется на полу. Пол в клубе в часы пик не является санитарно чистой средой. Упражнение "червяк" предназначено для определенных моментов и конкретных мест.	Брейкданс, конец 70-х - 80-е годы. Один из базовых элементов танца на полу. До сих пор встречается на баттлах, в моменты ностальгии в клубах и всякий раз, когда кто-то в группе достаточно раскрепощен, чтобы решиться выполнить его.	Любой темп — червь не зависит от темпа. Он выполняется как утверждение, а не как устойчивый ритм. Выполните его один раз, выполните полностью, вернитесь в исходное положение.
Робот.	Изолируйте каждое движение сустава с	Эпоха фанка и соула, середина 70-х годов.	Медленный или среднебыстрый

	преднамеренной механической паузой между положениями. Робот не предназначен для самих движений — он предназначен для преднамеренных пауз между ними. Каждый переход – это застывание, а затем механический перезапуск. Плечи, локти, запястья, бедра, колени двигаются как отдельные шарнирные компоненты с фиксирующими суставами.	Связана с ранними выступлениями Майкла Джексона, а затем стала популярной в эпоху брейкданса. "Робот" является предком всех последующих движений локинга и поппинга.	темп — 80-110 ударов в минуту. Особенно хорошо подходит для моментов музыкальной паузы или кульминации. Роботизированный вокал в тишине (или почти в тишине) особенно эффективен.
Лунный шаг.	Встаньте прямо, ноги вместе, стопы полностью на полу. Отведите левую ногу назад, одновременно поднимаясь на пальцы правой ноги. Одновременно поставьте правую ногу плоско на пол, в то время как левая нога поднимается на пальцы и отводится назад. Для создания иллюзии необходимо: (1) скользящая нога должна оставаться плоской на полу, (2) поднимающаяся нога должна четко стоять на пальцах, (3) перенос веса между ногами должен быть непрерывным и плавным. "Лунный шаг" Майкла Джексона на 70% зависит от работы рук — механические движения руками сопровождают	Майкл Джексон, выступление на телешоу Motown 25 в 1983 году. Один из самых узнаваемых танцевальных движений в истории. Он был заимствован из уличного стиля танца под названием "backslide", который существовал в фанковой сцене до того, как Джексон формализовал и возвысил его.	88-findahelpline.com/emergency ударов в минуту. Наилучший выбор для поп-, R&B и соул-музыки. "Лунный шаг" – это выразительный элемент танца. Выполните его один раз в подходящий момент под нужную песню, и это будет незабываемо. Если выполнять его многократно на протяжении всего выступления, это станет полноценным представлением.

	каждое скольжение.		
Танец безопасности.	Технически, хореография из видеоклипа группы Men Without Hats 1982 года — широкая стойка, руки вытянуты в стороны или подняты вверх, своего рода свободные прыжки и махание руками. В обычном понимании: все, что передает энергичную, беззаботную атмосферу, напоминающую средневековый фестиваль того времени. Прыжок. Махание руками. Выражение лица не соответствует уровню координации. Это правильная эстетика.	Новая волна, 1982-1985 годы. "The Safety Dance" – это танец для музыки, которая относится к себе немного менее серьезно, чем техно. Это предшественник той особой, непринужденной радости, которую позже заимствовала рейв-культура.	120-140 ударов в минуту. Новый стиль, синт-поп, некоторая электронная музыка с влиянием 80-х. Характерно радостное безумие, а не точность. Главное – отказ от контроля, а не техника.

8.3 — Архив 90-х годов.

Танцпол 90-х был самым изобретательным десятилетием в истории американских популярных танцев. Хип-хоп, R&B и ранняя клубная сцена одновременно порождали новые движения, а музыкальные видео распространяли их по всему миру всего за несколько недель после их появления. Многие из этих движений имеют подлинные африканские и карибские корни, которые коммерческая эпоха скрыла — они должны выполняться с осознанием того, откуда они на самом деле произошли.

Переместить.	Шаблон шагов.	Источник / контекст.	BPM / жанр
The Cabbage Patch.	Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Обе руки совершают круговые движения перед телом в одном направлении — либо обе по часовой стрелке, либо обе против часовой стрелки — примерно на уровне груди. Руки выполняют непрерывные круговые движения, как будто помешивают что-то. Тело слегка поворачивается вместе с круговыми движениями рук. Голова может кивать в том же ритме. Это именно то, о чем говорится, и это выглядит совершенно правильно, если выполнять упражнение полностью.	Ранний хип-хоп, популяризированный группой Gucci Crew II (1987). Название происходит от того, что движение рукой напоминает попытку достать что-то из грядки с капустой. Одно из самых узнаваемых движений той эпохи. "Cabbage Patch" выполняется искренне — нет ироничного способа его выполнения.	85-115 ударов в минуту. Хип-хоп, старая школа R&B. Фраза "The Cabbage Patch" в современном контексте воспринимается как нежное обращение к прошлому. Используйте ее в подходящий момент и в правильной песне, и слушатели это оценят.
Бабочка.	Ноги широко расставлены, носки направлены наружу. Опускайте колени в стороны и возвращайте их	Ранний хип-хоп и кроссовер с дансхоллом. "Бабочка" имеет несколько вариантов исполнения: версия	90-120 ударов в минуту. Хип-хоп, дансхолл, R&B. Упражнение "Бабочка" лучше всего выполнять

	обратно, повторяя движение — колени раскрываются и закрываются, как крылья бабочки. Это вариант "бабочки" для ног, а не для рук (вариант "бабочка" с маханием руками рассматривается отдельно и показан как то, что НЕ следует делать). Правильный вариант "бабочки" выполняется ногами. Широкая стойка, ритмичные движения: колени разводятся в стороны и сводятся вместе.	для рук появилась в культуре аэробики, а версия для ног возникла одновременно в хип-хопе и дансхолле. Версия для ног является оригинальной и правильной.	с широкой, устойчивой позицией — если ноги расположены слишком близко друг к другу или колени не раскрываются полностью, эффект теряется.
The Humpty Dance.	Приписывается Shock G из Digital Underground, выступающему под псевдонимом Humpty Hump. Движение: свободный, с наклоном вперед в бедрах, слегка "носным" ритм, с намеренно преувеличенными и непредсказуемыми движениями рук. "Humpty Dance" – это танец, который специально создает впечатление неуклюжести, но при этом идеально синхронизирован с музыкой. Ирония заключается в технике: кажущиеся случайными движения точно рассчитаны по ритму, даже если они выглядят хаотично.	1990 год, группа Digital Underground. Один из первых танцевальных движений, который был познавательным – сама песня рассказывает вам, как его выполнять. "Humpty Dance" – это танец, который закрепил принцип, что намеренно выглядеть неловко в ритм считается допустимым и уважаемым.	90-110 ударов в минуту. Хип-хоп с элементами фанка. "The Humpty Dance" – это своего рода разрешение, которое говорит танцполу, что искренность и технические недочеты вполне приемлемы.

The Tootsee Roll.	Шагните вправо, перекрестите левую ногу позади, шагните вправо, приставьте левую ногу рядом с правой – четыре счета. Затем повторите слева. Это базовая работа ног. Вариант для рук: обе руки вытягиваются вперед, ладони совершают круговые движения (вращение вперед) в такт шагам. Когда делается шаг вправо, руки вращаются вправо. Песня группы 69 Boyz (1994) описывает этот движение во время его выполнения – одна из самых понятных обучающих танцевальных песен того времени.	1994 год, группа 69 Boyz. Сцена "Miami Bass". Танец "The Tootsee Roll" стал региональным танцем, получившим национальную популярность благодаря музыкальному видео. Он отражает уникальный вклад сцены "Miami bass" / музыки для танцев в культуру танца.	90-110 ударов в минуту. Хип-хоп, майами-басс, R&B. Лучше всего выполнять в группах, где рисунок движений может создавать визуальную синхронность, подобную линиям танца.
The Kid 'n Play	Два человека стоят друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Человек А делает удар правой ногой в направлении левой ноги человека В. Человек В уклоняется, одновременно выполняя удар своей правой ногой. Человек А отступает, выполняя удар левой ногой. Два человека поочередно выполняют удары ногами, создавая переплетающуюся последовательность без столкновений. Сложность и мастерство	Kid 'n Play, 1988-1991. Название дано и популяризовано дуэтом и их фильмом "Домашняя вечеринка". Это фундаментально совместный подход — его нельзя выполнить в одиночку. Kid 'n Play — это соревновательный партнерский прием того времени.	90-115 ударов в минуту. Хип-хоп, R&B. Для выполнения этого движения требуется партнер, готовый к сотрудничеству, и около тридцати секунд практики для отработки координации перед тем, как пытаться выполнить его публично. Начните медленно, установите ритм, а затем переходите к полной скорости.

	заключаются в точности времени – ни один из людей не получает удара, и кажется, что удары проходят друг через друга.		
Macarena.	Правая рука вытянута вперед (ладонью вниз). Левая рука вытянута вперед (ладонью вниз). Правая рука повернута ладонью вверх. Левая рука повернута ладонью вверх. Правая рука к левому плечу. Левая рука к правому плечу. Правая рука за голову. Левая рука за голову. Правая рука на левом бедре. Левая рука на правом бедре. Обе руки сзади. Обе руки скользят вперед. Вибрация бедер. Четверть оборота влево. Повторить.	Los del Rio, 1993 год. Изначально испанская поп-песня с элементами фламенко. Стала мировым феноменом в 1996 году. "Макарена" – это самый узнаваемый танцевальный ритм десятилетия. Ее можно увидеть на свадьбах, спортивных мероприятиях и везде, где толпа пытается танцевать вместе, независимо от индивидуальных навыков.	104 ударов в минуту, именно такая темп у оригинальной песни. Она хорошо звучит в диапазоне от 95 до 115 ударов в минуту. "Макарена" не привязана к какому-либо конкретному жанру — она появляется там, где есть эта песня. Ее сила заключается в универсальности.

8.4 — Современный архив (2000-е годы – настоящее время)

Современные популярные танцевальные движения распространяются иначе, чем в 80-х и 90-х годах: социальные сети и короткие видеоролики заменяют музыкальные клипы в качестве основного канала передачи информации. Движение может стать известным во всем мире всего за 48 часов. Срок его популярности короче. Но сами движения часто отсылают к более старым традициям, что придает им большую глубину, чем это предполагает их вирусное происхождение.

Переместить.	Шаблон шагов.	Источник / к чему это относится.	BPM / жанр
The Dougie.	Перенесите вес влево. Позвольте левому плечу опуститься вперед и вниз по мере переноса веса влево — выполните плавное опускание плеча. Повторите то же самое с правой стороной. Ключевым элементом является опускание плеча, а не движение стоп. Стопы остаются относительно неподвижными. Все движение происходит за счет поворотов корпуса и плеч вперед поочередно, одно опускание на каждый удар.	Cali Swag District, 2010 год. Название отсылает к более ранней песне рэпера Lil Wil "My Dougie" (2007). "Dougie" относится к походке в стиле хип-хопа 90-х годов, доведенной до своей основной составляющей — движению плечами, которое выражает уверенную непринужденность.	80-110 ударов в минуту. Хип-хоп, трэп, R&B. "The Dougie" – это медленный танцевальный элемент, который теряет свою индивидуальность при высокой скорости воспроизведения музыки, так как вращение плечами становится менее выраженным.
The Nae Nae.	Начните с расставленными ногами. Поднимите правую руку прямо вверх над головой, слегка согнув локоть, кисть свободно свисает. Правая сторона тела слегка приподнимается вместе с рукой. Рука	Silento, 2015. Танец "Nae Nae" происходит от персонажа по имени Ванда из телешоу "Martin". Определенная манера движений рук и покачиваний этого персонажа стала шаблоном для танца в хип-хоп	80-110 ударов в минуту. Хип-хоп, R&B, трэп. Используется в сочетании с другими движениями из последовательности "Whip/Nae Nae".

	и тело покачиваются вправо в такт музыке, а ноги выполняют свободный переступающий шаг. Суть движения "Nae Nae" заключается именно в свободной движении поднятой руки – кисть является ключевым элементом.	кругах Атланты, прежде чем Silento формализовал его.	
Зубная нить.	Одновременно двигайте обеими руками вправо и вращайте левый бедро влево (бедра и руки движутся в противоположных направлениях). Проводите обеими руками через центр и влево, одновременно вращая правое бедро вправо. Движения должны быть быстрыми — руки пересекаются спереди при каждом движении, проходя через центр каждый раз. Важна скорость: чем быстрее вы выполняете упражнение, тем более впечатляющим будет визуальный эффект.	Рассел Хорнинг ("Backpack Kid"), 2017 год — получил широкое распространение, когда он исполнил его в SNL. "The Floss" - это первый танец, появившийся в социальных сетях, который достиг настоящей популярности на танцполах. Он отсылает к технике "изоляций" в хип-хопе: одновременное движение верхней и нижней частей тела в противоположных направлениях.	100-130 ударов в минуту. Универсальный танец, который можно увидеть на детских вечеринках и фестивальных площадках. "The Floss" имеет возрастные ограничения, в отличие от "Electric Slide", и ассоциируется с периодом после 2017 года.
Мельбурнский шаффл.	Выставьте правую ногу вперед, одновременно подтягивая левую к правой. Отведите правую ногу назад, возвращаясь в широкую стойку. Основной шаг: удар-шаг, удар-шаг — чередуйте ноги, придавая движению	Мельбурн, Австралия, конец 1980-х годов, рейв-сцена. Получил глобальную известность благодаря фестивальной культуре электронной танцевальной музыки в 2000-2010-х	130-150 ударов в минуту. Электронная музыка — в частности, более жесткие направления хауса, техно и трансмузыки. Шаффл разработан специально для

	упругость. Более продвинутый вариант включает махи руками, как при беге, и сложные вариации работы ног. "Шаттл" – это движение, выполняемое в основном на полу; стопы остаются близко к земле, создавая эффект скольжения.	годах. Один из немногих танцев, который возник непосредственно в рейв-сцене, а не в хип-хопе или поп-музыке.	электронной музыки, в отличие от таких танцев, как "Running Man" и "Cabbage Patch".
The Woah	На сильном ударе (обычно это удар хай-хэта или малого барабана), остановите все движения и зафиксируйте тело в статичной позе — затем немедленно вернитесь к движению. "Woah" – это фиксация, а не движение вокруг нее. Важно соблюдать тайминг: фиксация должна происходить точно на удар, удерживаться ровно один удар, а затем быть снята.	Изначально возникший в хип-хоп кругах Шарлотт, Северная Каролина, в 2019 году. Широкое распространение через социальные сети. "Woah" отсылает к технике "замирания", свойственной танцам фанка 1970-х годов — резкому останову всем телом на бите, сжатому в один повторяющийся момент.	90-120 ударов в минуту. Хип-хоп, трэп. Эффект "The Woah" лучше всего работает в треках с четкими, выделенными ударами хай-хэта или малого барабана, которые создают ясный момент для синхронизации.

8. 5 — Латинский архив.

Латиноамериканские танцевальные традиции, пожалуй, являются самым древним постоянно развивающимся вкладом в современную танцевальную культуру. Сальса, кумбия, меренге, бачата и их производные оказали влияние на электронную музыку и клубную культуру на протяжении нескольких поколений. Это не специальные движения для латиноамериканских заведений — это инструменты, которые могут использоваться в различных жанрах при соответствующей адаптации.

Переезд / стиль.	Ключевой элемент.	Как это переносится на танцпол, где играют не латиноамериканские танцы?	Диапазон ЧСС.
Меренге-марш.	Самый простой способ начать заниматься латиноамериканскими танцами для любого. Левая нога делает шаг на месте под счет "1", правая нога делает шаг на месте под счет "2", повторяйте. Это все. Секрет: добавьте небольшое движение бедра при каждом шаге, слегка перенося вес на переднюю часть каждой стопы, позволяя бедру с этой стороны естественно подниматься. Меранге – это ходьба на месте с акцентом на бедра. У него бесконечное количество вариаций, но он начинается именно так.	Шаг меренге – это один из самых универсальных стартовых ритмов. В темпе 100-120 BPM он подходит для многих клубных направлений, не относящихся к латиноамериканской музыке. Акцент бедра в меренге напрямую применим к хаус-музыке: добавьте шаг меренге к хаус-треку, и ритм будет правильным.	100-130 ударов в минуту. Меренге, бачата, немного хаус. Подходит для всех, инструкция занимает не более 30 секунд.
Шаг кумбии.	Кумбия строится вокруг характерного шага: вместе-в	Кумбия в подходящем темпе (80-110 ударов в	75-110 ударов в минуту. Кумбия, немного хип-хопа

	сторону-вместе-в сторону, при этом одна нога всегда немного задерживается перед тем, как оторваться от пола. Левая нога делает шаг влево, правая нога слегка задерживается и ставится рядом с ней, левая снова делает шаг влево, правая задерживается и закрывает шаг. Именно этот "задержка" делает кумбию такой узнаваемой.	минуту) идеально подходит для многих контекстов R&B и хип-хопа. Замедление в кумбийном шаге создает ощущение задержки и высвобождения, что хорошо сочетается с темпами трэпа и медленного хип-хопа.	и R&B. Колумбийская и мексиканская кумбия имеют несколько отличающиеся варианты этого шага — оба варианта допустимы, и оба передаются.
Базовые шаги сальсы.	Основы сальсы состоят из шести шагов за восемь тактов. Сделайте шаг вперед левой ногой (1), сделайте шаг вправо, оставаясь на месте (2), вернитесь назад к центру (3), пауза (4). Сделайте шаг назад правой ногой (5), сделайте шаг влево, оставаясь на месте (6), вернитесь вперед к центру (7), пауза (8). Паузы на 4 и 8 тактах так же важны, как и сами шаги — именно они придают сальсе ритм и "кач", а не просто монотонность. Все движения исходят от бедра.	Основы сальсы редко можно напрямую применять в клубах, где играет музыка не латиноамериканского стиля, поскольку ритм достаточно специфичен и плохо сочетается с большинством электронных композиций. То, что переносится, это принцип "бедро на каждом шаге" и использование паузы как части танца. Оба принципа применимы в различных жанрах.	160-220 ударов в минуту (традиционно), но отсчитывается по схеме 1-2-3, что фактически ощущается как 80-110 ударов в минуту. Сальса — это жанр.

8.6 — "Спин"

В отдельном разделе, потому что это заслуживает отдельного раздела.

Вращение – это самый универсальный элемент танца, доступный на любой танцполе, при любом темпе и в любом жанре. В каждой танцевальной традиции существует своя версия этого движения. Независимо от уровня подготовки, каждый может выполнить какую-либо его вариацию. И это самое непосредственное физическое выражение радости для танцующего человека.

Базовый спин.	Что делает это правильным?	Вариации.
Встаньте на левую ногу. Слегка оттолкнитесь правой ногой, чтобы создать вращение. Держите левую ногу как точку опоры. Руки втягивайте к телу (перекрещивая их у груди или плотно прижимая к бокам), чтобы увеличить скорость вращения — это физика углового момента: когда масса приближается к оси вращения, вращение ускоряется. Отпустите руки, когда вращение замедляется, чтобы чисто остановиться на следующем шаге.	Найдите одну точку перед собой и удерживайте на ней взгляд как можно дольше во время вращения, поворачивая голову в последний момент, чтобы снова ее найти. Это называется "ориентированием" в формальных танцах, и это предотвращает головокружение при множественных поворотах. Хорошо выполненный поворот заканчивается плавно. Неудачный поворот заканчивается шатанием. Приземление: поворот должен быть завершен – решительно направляйтесь туда, куда собираетесь приземлиться, достигните этой точки и удерживайте положение. Поворот, который постепенно затухает, выглядит как потеря контроля. Поворот, который выполнен правильно, выглядит как осознанное решение.	Полуоборот: 180 градусов. Самый простой вариант. Используйте его, чтобы изменить направление во время музыкальной фразы. Полный оборот: 360 градусов. Стандартный вариант. Выполняйте его в четкий ритм — обычно на первом такте фразы — и приземляйтесь на первый такт следующей фразы. Двойной оборот: два полных оборота. Руки должны быть плотно прижаты, чтобы это было возможно в подходящем для танца темпе. Не пытайтесь выполнить его, пока не освоите одиночный оборот. Оборот с помощью партнера: один человек берет другого за руку, вращающийся использует эту руку для начального импульса. Используется повсеместно в свинг-танцах, сальсе, народных танцах и клубных танцах.

Когда делать поворот: во время перехода между музыкальными фразами, когда музыка выражает мысль, которую ваше тело хочет отразить. Во время "брейкдауна", когда на танцполе достаточно места. Когда вы перемещаетесь по танцполу и музыка требует этого. Поворот

доступен в любой момент — это спонтанный акцент в движении на танцполе.

8.7 — Вог и баллы: Архив, который должен быть здесь.

Вог – стиль танца, возникший в харьемских бальных залах с 1960-х годов и распространившийся во всем мире благодаря фильму "Paris is Burning" (1990), а также продолжающийся в глобальном бальном сообществе.

Вог должен иметь свою отдельную статью в этой библиотеке, потому что это наиболее полно сформировавшаяся традиция танца как выражения идентичности XX века, она имеет африканские и латиноамериканские корни и связана с ЛГБТК+ сообществом, и оказала влияние на все: от поп-музыки Мадонны в 1990 году до каждого современного дефиле, которое появляется на вечеринках по всему миру.

Стиль.	Основное качество.	Что оно преподает каждому, кто его изучает.
Старый способ.	Четкие линии, позы, которые удерживаются, а затем резко меняются. Движения, имитирующие позы из журнала Vogue — название говорит само за себя. Крайняя точность в линиях и углах.	Поза – это выбор. Занимайте ее с уверенностью. Важно не само совершенство позы, а ваша преданность ей – вот в чем техника.
Новый способ.	Элементы акробатики, движения с использованием эластичных соединений, экстремальные углы, которые выходят за пределы человеческой гибкости. Техническое совершенство в выполнении сложных физически требовательных элементов.	Тело способно на большее, чем вы думаете. Влияние New Way на современный танец открыло целое поколение новых физических возможностей, которые иначе бы не существовали.
Vogue Femme	Нежность, плавность, женственность, выраженные через все тело. Пять элементов: "Подиум" (ходьба), "Утиный шаг", Работа рук, Работа на полу, Вращения и падения. Каждый элемент оценивается отдельно в бальных танцах.	"Дип" – контролируемое драматичное падение на пол – является кульминацией вога фемм. Это атлетично, грациозно и требует полной отдачи. "Дип", выполненный неуверенно, не является настоящим "дипом". "Дип", выполненный с полной

		самоотдачей, – это театр.

Окончательные дополнения к публикации.

8. 8. Оценка рисков и планирование реагирования на чрезвычайные ситуации.

9. 9. Процедуры эвакуации.

10. 10. Обучение персонала.

11. 11. Регулярные проверки и техническое обслуживание оборудования.

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Ирландский степ · The Bonfire · The Plant.

Это движения, которые танцпол придумал сам.

Не из музыкальных видеоклипов. Не из танцевальных студий. А из сообществ, которым нужен был физический язык для музыки, которой раньше не существовало.

Раздел 8.8 — Архив электронной субкультуры.

"ЦЕНТУРИОН" – В каждом жанре возникло свое движение. Музыка требовала физической реакции, которой еще не существовало. Вот результаты.

В отличие от движений, описанных в разделах 8.2–8.4, которые возникли в хип-хопе, поп-музыке и R&B и распространялись через основные средства массовой информации, движения, представленные в этом разделе, были изобретены конкретными сообществами, которые создавали электронные музыкальные сцены, породившие их. Они не появлялись в музыкальных клипах. Они распространялись от человека к человеку, от места к месту, от одной сцены к другой. Некоторые получили названия только спустя десятилетия. Некоторые до сих пор чаще всего описываются путем демонстрации, а не инструкций.

Cutting Shapes

Cutting Shapes: Британские электронные музыкальные сцены — гараж, хаус, UK фанки, электроника — с 1990-х годов по настоящее время.

Вырезание форм – это не одно действие. Это философия движения, характерная для британской электронной музыки. "Формы" – это геометрические узоры, которые тело создает в пространстве: углы, линии, конкретные положения конечностей и переходы между ними. Вырезание этих форм – это выполнение этих переходов резко и точно в ритм.

Культура "вырезания фигур" – это визуальное искусство, которое возникло в средах, где люди внимательно наблюдали за танцами друг друга и ценили точность и музыкальность превыше всего. Тот, кто "вырезает фигуры", всегда реагирует на конкретный момент музыки, никогда не повторяя фиксированный шаблон.

Элемент.	Что это значит?	Как это разработать?
Форма.	Конкретная поза тела, удерживаемая в течение одного или двух тактов перед переходом к следующей. Рука находится под определенным углом. Корпус имеет определенный наклон. Ноги находятся в определенной стойке. Поза имеет геометрическую структуру — это не случайное положение, а намеренная поза.	Посмотрите на свое тело в зеркале под музыку. Найдите позы, которые кажутся вам естественными и соответствующими звучанию. Задержитесь в каждой позе на один такт, затем перейдите к следующей. Позы, которые хорошо подходят, – это те, при взгляде на которые вы думаете: "Да, именно так сейчас звучит эта музыка".
The Cut.	Переход между формами. Разрез резкий — он происходит в такт, а не между тактами. Вы находитесь в форме А, затем на первом такте следующей фразы вы переходите в форму В. Нет постепенного перехода. Разрез совпадает с музыкальным событием, которое его спровоцировало.	Сначала потренируйтесь выполнять движения, не беспокоясь о формах. Встаньте в любую позу. Под сильный ритм: одновременно меняйте каждую часть тела. Руки поднимаются от низкого положения к высокому. Вес переносится с правой стороны на левую. Голова поворачивается. Все это происходит одновременно, в такт музыке. Это и есть "качок". Добавьте формы, когда движения станут

		естественными.
Музыкальная восприимчивость.	Вырезание фигур – это не хореография. Один и тот же человек будет вырезать разные фигуры под одну и ту же песню в разные ночи, потому что эти фигуры реагируют на то, что происходит с музыкой прямо сейчас: на "дроп", на нарастание, на конкретный синтезаторный звук на третьем такте этой фразы, на неожиданную басовую ноту.	Слушайте музыкальные события, которые требуют ответа. Высокий синтезаторный звук требует резкого и восходящего движения. Низкий бас требует тяжелого и нисходящего движения. Нарастание требует накопления энергии в теле. Выполняйте движения в соответствии с этими событиями, а не по таймеру.

Диапазон BPM: 118–135 ударов в минуту — UK garage, UK house, UK funky, немного grime. Темп, при котором музыкальные события происходят достаточно часто для переходов, но и достаточно медленно, чтобы каждую форму можно было четко увидеть и понять.

Сцена: лондонские клубы, вечеринки в стиле UK garage, эстетика Boiler Room. "Cutting shapes" ассоциируется с определенным уровнем музыкального вкуса и танцевальной изысканностью в британской электронной культуре. Человек, выполняющий движения "cutting shapes" на электронной вечеринке, не выступает перед публикой — он ведет диалог с музыкой, который все присутствующие могут наблюдать.

Мельбурнский шаффл: полный технический словарь.

Melbourne Shuffle:
* Мельбурн, Австралия, андеграундная рейв-сцена – конец 1980-х годов.
* Глобальное распространение через EDM в 2010-х годах.

Раздел 3 этого руководства представляет "шаффл" в карте BPM. Этот раздел содержит полный технический словарь. "Шаффл" – это группа связанных между собой движений, объединенных действием пятки и носка, определенной характеристикой контакта с полом и скользящим качеством движения, которое отличает его от любого другого движения на танцполе в контексте электронной музыки.

T-Step — Основы.

Шаблон шагов.	Ключевой технический элемент.	Что это выглядит?
ПРАВЫЙ Т-ШАГ: Правая нога делает шаг вправо. Левая нога скользит, чтобы догнать ее. Правая нога снова делает шаг вправо. Левая нога переступает вперед перед правой (образуя горизонтальную часть буквы "Т"), пальцы левой ноги направлены влево. Вес переносится на переставленную левую ногу. ЛЕВЫЙ Т-ШАГ (зеркально): Левая нога делает шаг влево. Правая нога скользит, чтобы догнать ее. Левая нога снова делает шаг влево. Правая нога переступает вперед перед левой, пальцы правой ноги направлены вправо. Этот рисунок повторяется, чередуя правый и левый шаги. В результате получается боковое скользящее движение, а	СКОЛЬЖЕНИЕ. Нога, которая следует за первой, не ставится – она скользит по поверхности пола. Вся особенность шарканья заключается в скользящем движении следующей ноги. Ноги, которые поднимаются и ставятся, выглядят как ходьба. Ноги, которые скользят, выглядят как шарканье. ПОЛОЖЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ ВНУТРЬ при переступании. Когда нога переступает вперед, пальцы поворачиваются наружу – это "Т"-образная стойка. Без поворота пальцев внутрь, переступание выглядит как спотыкание. С ним оно выглядит намеренным.	Плавное, скользящее боковое движение. Тело остается на одном уровне — без вертикальных колебаний. Перенос веса происходит горизонтально, а не вертикально. Руки свободно свисают или совершают движения в противоположную сторону от ноги, которая переступает. Издалека: фигура, двигающаяся вбок с плавными, текучими движениями, при этом ступни почти не отрываются от пола.

переступание создает форму буквы "T" в конце каждого цикла.		

X-Step — Средний уровень.

Шаблон шагов.	Ключевой технический элемент.	Отношение к этапу T.
Начиная с соединенных ног: Бит 1: ПРАВИДНАЯ нога переступает через ЛЕВУЮ ногу (спереди) — обе ноги теперь в форме "X", правая поверх левой. Бит 2: ЛЕВАЯ нога отводится влево — ноги расходятся, стоя широко. Бит 3: ЛЕВАЯ нога переступает через ПРАВДУЮ ногу (спереди) — X-образное положение, левая поверх правой. Бит 4: ПРАВИДНАЯ нога отводится вправо — ноги расходятся. Эта последовательность рисует буквальную букву "X" на полу траекторией движения переступающей ноги.	КРОСС должен быть настоящим крестом — ступня, выполняющая перекрестный шаг, должна проходить перед стоящей ногой, а не рядом с ней. Неполный кросс выглядит неуверенно. Настоящий кросс создает визуальную букву "X". ШАГ В СТОРОНУ должен быть действительно широким — минимум на ширину плеч. Контраст между "X" и широкой постановкой ног создает визуальный ритм шага.	Шаги X и T можно комбинировать в одной последовательности. Шаг T обеспечивает боковое перемещение. Шаг X создает стационарный визуальный рисунок. Опытный танцор переключается между ними, исходя из доступного пространства и музыки.

The Running Man (Электронная / Ремикс-версия)

В отличие от танца "Running Man", популярного в хип-хопе 80-х годов, описанного в разделе 8.2. Танец "shuffle running man" — это скользящая, перемещающаяся версия того же оптического иллюзии.

Шаблон "Running Man" с перемешиванием.	Что отличает его от версии в стиле хип-хоп?
Правая нога выносится вперед (низко — ниже уровня колена, пальцы вверх), а левая нога скользит назад по полу. Правая нога опускается пяткой вниз, одновременно с этим левая нога	Хип-хоп "Running Man" поднимает колено высоко и прыгает. "Running Man" в стиле шаффл держит движение низко и плавно: удар – это низкое выпрямление ноги, стопа остается

выносится вперед. Левая нога опускается пяткой вниз, одновременно с этим правая нога выносится вперед. Чередование пятки и носка создает эффект скольжения: сначала пятка касается пола, затем вес переносится на стопу, доходящую до пальцев, в то время как противоположная нога выполняет движение.	близко к полу, приземление на пятку и носок создает скольжение, а не прыжок. В результате: хип-хоп "Running Man" выглядит атлетично и энергично. "Running Man" в стиле шаффл создает впечатление, что тело движется под воздействием потока – вперед с минимальными усилиями. Пол – это среда, а не препятствие.

Диапазон BPM для всех трех движений: 128–160 BPM. Движения T-Step и X-Step наиболее эффективны в диапазоне 130–145 BPM. Движение Running Man работает во всем диапазоне, но становится действительно сложным при скорости выше 155 BPM – это превращается в бег на месте, а не в плавное скольжение.

DnB — словарь терминов музыкального направления Drum and Bass.

DnB / Jungle footwork в Великобритании: джангл, возникший из культуры саундсистем, период 1992-1994 годы; формирование направления Drum and Bass, начиная с 1994 года.

В разделе 3 была дана ключевая инструкция для DnB: перейдите к ритму ударной установки вдвое медленнее (эквивалент 80 ударов в минуту), а не используйте полный брейкбит (160–180 ударов в минуту). Это отправная точка. Вот полный словарь терминов.

Переместить.	Шаблон.	Происхождение / культурный контекст.	Когда это происходит.
The Jungle Skank	Обопритесь на правую ногу. Левая нога выносится вперед и в сторону (легкий удар передней левой диагональю), пальцы слегка развернуты наружу. Верните левую ногу в исходное положение. Обопритесь на левую	Скэнк – это движение в регги и дансхолле, которое джангл перенял, когда объединил культуру саундсистем с брейкбитом. Сохраняя скэнк, джангл сохранил физическую память о своих корнях в карибских	Когда басовая линия выделяется, а брейкбит находится в секции с плавным развитием, а не с пиковой энергией. "Сканк" создает атмосферу – он предназначен

	ногу. Правая нога выносится вперед и в сторону (передняя правая диагональ). Вернитесь в исходное положение. Наклон выражен – верхняя часть тела отклоняется назад, когда нога выносится вперед, создавая противовес. Это не небольшое движение.	иммигрантских общинах Лондона.	для моментов между кульминациями, так же как и для самих "дропов".
Шаг DnB.	Как представлено в разделе 3: перейдите к ритму "полутакта". Поставьте правую ногу вперед-вправо на бит "полутакта" (каждый второй бит быстрого счета). Поставьте левую ногу вперед-влево на следующий бит "полутакта". Тело слегка продвигается вперед с каждым шагом, а затем возвращается в центральное положение. Добавьте эффект "топания" к каждому шагу — стопа должна приземляться, а не касаться пола.	Этот шаг сочетает агрессивное звучание, характерное для габбера, с ритмичностью драм-н-бейса. Ключевым моментом является ощущение "половинного темпа": драм-н-бейс – это самая быстрая музыка в этом руководстве, которая наиболее естественно воспринимается при самом медленном темпе.	На протяжении всего времени шаг DnB является стандартным движением для тех, кто почувствовал ритм хаус-музыки в темпе половинной скорости.
The DnB Headnod	Не постоянное покачивание головой, которое рассматривается как проблема в разделе 5. "Хед-нод" в стиле Drum and Bass (DnB) – это преднамеренное, отчетливое движение головы	Естественная реакция на специфические особенности производства музыки в стиле Drum & Bass: низкочастотный бас, который ощущается всем телом, и быстрый брейкбит, расположенный	Во время секций с мощными басовыми линиями и ритмичными перепадами.

	вперед и вниз на полутоне ударного ритма, удерживаемое на мгновение в нижней точке, а затем возвращающееся в исходное положение. Это медленное движение. Оно имеет вес. Оно соответствует низким частотам, а не брейкбиту. В сочетании с "степом" в стиле DnB, "хед-нод" задействует все верхнее тело, создавая ощущение полутона.	выше, создают многоуровневый эффект. Ритмичное покачивание головой происходит на уровне низких частот.	
The Roll-Through.	Басовая линия в стиле DnB часто перетекает и нарастает. Волнообразное движение тела, которое следует за этим нарастанием баса — начиная от поясницы, поднимаясь по позвоночнику и распространяясь через плечи — отражает это движение на уровне тела. Это не полный ролл, как в хип-хопе. Это более тонкая, специфичная для баса вибрация, начинающаяся от поясницы и поднимающаяся вверх.	Басовые линии в жанрах джангл и дабстеп обладают особым, "катящимся" и нарастающим качеством, которое отличает их от квадратных басов техно или четкого ритма хаус-музыки. Это "качение" является естественной реакцией организма на такое звучание.	Когда бас усиливается. Не на каждом ударе, а когда сама басовая линия поднимается и перетекает.

Хаккен и Музз.

Hakken – нидерландская сцена габбера/хардкора – Роттердам, начало 1990-х годов. "Hakken" в переводе с нидерландского означает "рубить" или "пилить".

Muzz UK — слияние культуры Южной Азии и пакистанских британцев, сочетающее элементы хардкора. Период: 2000-е годы по настоящее время.

THE CENTURION — Нога – это инструмент. Все остальное – лишь дополнение.

Хаккен – один из самых физически сложных танцев в этом руководстве. При темпах габбера и хардкора (150–220 ударов в минуту) продолжительный хаккен сопоставим с высокоинтенсивными интервальными тренировками. Кроме того, в своем лучшем проявлении это один из самых визуально привлекательных танцев – быстрая точность чередующихся движений ногами на скорости создает гипнотическое механическое качество, которое отражает механическую интенсивность музыки, к которой он принадлежит.

Стиль.	Шаблон.	Технические примечания.
Базовые хаккен.	Встаньте с ногами на ширине плеч. На каждом ударе бас-бочки: выносите правую ногу вперед и вверх, одновременно опуская левую ногу вниз, чтобы перенести на нее вес. На следующем ударе: выносите левую ногу вперед, переносите вес на правую ногу. Удары чередуются точно с ударами бас-бочки. Высота удара: от щиколотки до колена в базовой версии. Удар выполняется вперед, а не в сторону. Колено поднимается, нижняя часть ноги выпрямляется, стопа поднимается, затем стопа опускается вниз, когда переносится вес.	Верхняя часть тела: в базовом хаккене, относительно неподвижна — руки опущены или слегка напряжены. Движение происходит почти исключительно ниже талии. Контраст между взрывными движениями ног и контролируемой верхней частью тела является визуальной особенностью хаккена. Сложность темпа: базовый хаккен со скоростью 160 ударов в минуту — это кардиотренировка. При 180 ударах в минуту это атлетическая тренировка. При 200 ударах в минуту требуются серьезная физическая подготовка. Не пытайтесь выполнять быстрый хаккен без предварительной подготовки.
Продвинутые	Колено поднимается до	Туловище может слегка

хаккен (высокие удары).	уровня бедра или выше. Удар выносит нижнюю часть ноги вперед, так что стопа достигает уровня талии или выше. Возврат происходит быстро — нога должна вернуться и коснуться земли, чтобы перенести вес для следующего удара. Это требует силы сгибателей бедра и быстрой работы мышц.	отклоняться назад во время выполнения удара — это тот же принцип противовеса, что и в стиле "джунгле скан", но гораздо более выраженный. Без этого отклонения назад очень высокие удары тянут все тело вперед, и равновесие становится неустойчивым. Руки: в некоторых стилях хаккен руки двигаются вперед, противоположно поднимающейся ноге (как при беге). Другие стили предполагают неподвижность рук. Оба варианта допустимы.
Muzz — британская версия.	Этот стиль танца, как и хаккен, использует чередующиеся движения ногами, но в другом темпе и с другой эстетикой. Музыка "муз" (жанр хардкор-музыки Великобритании, вдохновленный южноазиатской культурой) создает контекст, где стиль танца хаккен встречается с традициями движений, вдохновленными бхангра, в клубной сцене диаспоры Южной Азии. Элемент бханга: некоторые движения в "муз" включают вовлечение корпуса, чего нет в традиционном хаккене — небольшое участие верхней части тела, которое отсылает к движениям рук в бханга, при этом сохраняется основное действие ударов ногами.	Танцпол в стиле "muzz" представляет собой уникальный культурный контекст: музыка сочетает элементы южноазиатской музыки (ритмы табла, мелодические структуры, вокальные семплы из болливудской или пенджабской музыки) с жестким битом хардкора. Танец, возникающий в результате этого сочетания, не является чисто "хаккеном" и не является чисто "бхангра". Это что-то третье, специфичное для этих сообществ на этих мероприятиях.

Физическая подготовка к хаккену: Если вы планируете выполнять хаккен в быстром темпе, следующие подготовительные меры снижают риск травм: растяжка сгибателей бедра перед мероприятием (повторяемые высокие удары ногами интенсивно нагружают сгибатели бедра), разминка икроножных мышц и квадрицепсов (опорная нога подвергается плейометрической нагрузке при каждом движении), а также поддержание электролитного баланса (хаккен быстро истощает запасы калия и магния через пот при высокой интенсивности). Протокол коррекции электролитного баланса, разработанный

компанией Recovery Kernel, применим непосредственно в данном случае.

Dubstep Movement Vocabulary.

Дабстеп: танцевальная музыка, британский дабстеп из Южного Лондона (2001-2006), глобальное распространение с эпохой "бростепа" Skrillex (2010-2014).

Дабстеп создал свой собственный словарь движений, потому что он создавал музыку, к которой ни одна существующая танцевальная традиция не была готова ответить. Вибрационный бас, ритм половинного размера, экстремальный басовый "дроп" после продолжительной тишины, цифровые артефакты — все это требовало новых физических реакций.

Переместить.	Как это выполнить?	На что реагирует музыка?	Качество, когда все правильно.
The Drop Lock.	Во время нарастания (когда музыка накапливает энергию перед кульминацией): накапливайте физическое напряжение — руки поднимаются, тело наклоняется вперед, задействуются мышцы. В тот самый момент кульминации: каждое часть тела замирает одновременно. Затем: высвободите это напряжение в движении, которое соответствует ритму и характеру кульминации.	Низкий звук (бас). Тишина, предшествующая ему. Конкретный момент максимального высвобождения энергии. "Drop lock" – это реакция тела на паузу перед выбросом энергии.	Как фотография, сделанная в момент максимальной энергии — тело в позе, которая вот-вот должна была разорваться. Затем происходит взрыв.
The Wobble.	"Wobble bass" (характерный звук в стиле дабстеп) колеблется ритмично – он пульсирует определенной	Модуляция низкочастотным генератором (LFO), которая создает эффект "вобли" в басу. "Во́бли" — это	Тело может казаться вибрирующим — это быстрые, но контролируемые колебания

	частотой. Двигайте руками, туловищем или всем телом в такт с частотой колебаний "wobble". Это не совпадает с битом – это соответствует частоте колебаний, которая обычно выше, чем бит, и ритмически от него независима.	звук, создаваемый параметром, который колеблется с определенной частотой. Тело также может колебаться с той же частотой.	туловища или рук, которые соответствуют частоте дрожания. Издалека: человек резонирует с музыкой на частоте ниже видимого ритма.
The Glitch.	Когда в музыке присутствует цифровой артефакт — запинка, повторение, сбой — тело реагирует на него аналогично. В середине движения: замирание. Повторение. Замирание в том же положении. Движение возобновляется. Тело воспроизводит цифровую ошибку. Это требует быстрой реакции — сбой должен быть предсказан (на основе знания трека) или выполнен сразу после того, как он будет услышан.	Цифровая природа создания музыки в стиле дабстеп — намеренные артефакты электронного музыкального производства, вынесенные на передний план в качестве эстетических элементов. Прерывания, повторения, обрывки — иногда музыка создает звуки, которые кажутся ошибками. Тело реагирует на них.	Робототехническая точность. Полная остановка. Точное повторение. Резкое возвращение к движению. "Глитч-танец" – самый технически сложный элемент в лексиконе дабстепа, поскольку он требует полного контроля над телом в момент кажущейся случайности.
Элемент Krump.	Агрессивные басовые линии дабстепа привлекли в электронную музыку крамп — мощный стиль, ориентированный на грудь и характеризующийся энергичными движениями, родом из Южного Центра Лос-Анджелеса. Характерные элементы крампа:	Чрезмерная физическая агрессия некоторых произведений дабстепа — мощные басы, искаженный ударный звук, резкие перкуссионные вставки. Эта музыка оказывает физическое воздействие. Реакция в стиле крэмп является	Мощный, тяжелый, устойчивый. Тело не парит в воздухе – оно надежно зафиксировано. Каждый удар достигает цели.

	резкие вздохи (внезапное расширение грудной клетки при ударе баса), широкие махи руками, энергичные шаги, синхронизированные с ритмом. Элемент крампа в танцах дабстепа привнес наиболее физически интенсивную традицию движения хип-хопа в контекст электронной музыки.	физически адекватной.	

Слог и ирландский степ: народная перкуссия, которая никогда не покидала пола.

Clog Dance: Северные английские промышленные регионы, XVIII век – настоящее время.
Irish Step Dance: Ирландия, XVII век – настоящее время.

THE CENTURION — Самый старый ударный инструмент, используемый в современной танцевальной музыке. Он никуда не исчез, он просто изменил свой облик.

Танец клог и ирландский степ – это не исторические диковинки. Их элементы присутствуют в технике каждого быстрого электронного танца, представленного в этом руководстве. Движение "пятка-носок" в Melbourne Shuffle напрямую связано с движением "пятка-носок" в танце клог. Быстрые удары ногами в хаккене основаны на том же принципе, что и молниеносные движения ног в ирландском степе: сила – через ноги, скорость – через ступни, жесткий верх тела, который позволяет ногам выполнять максимальный объем работы.

Обе традиции имеют что-то общее с философией электронной музыки в отношении ритма: они перкуссивны. Тело танцора – это инструмент, который создает звук, ударяясь о пол. Это не метафора в традиционном чечетке: деревянные подошвы обуви танцора буквально являются ударными инструментами. Пол – это барабан. Тело играет на нем.

Традиция.	Основной физический принцип.	Что дает современному танцору на электронной танцплощадке?
Северный английский клог-танец.	У чероки есть деревянная подошва, которая отчетливо стучит о пол. Танец, следовательно, по своей сути перкуссионный — каждый шаг – это удар. Ритм танца также является звуком танца. Двойной перебор (быстрая смена пятки и носка), штамп (перенос всего веса), бит (удар пяткой при опущенном носке): вот его лексика.	Контроль пятки и носка: умение приземляться сначала на пятку и перекатываться к носку, или приземляться сначала на носок и контролировать касание пяткой, – это тот же навык, который обеспечивает плавность движений в танце "Мельбурнский шафл". Традиция использования деревянных башмаков (клог) развивала этот навык на протяжении веков. Этот принцип напрямую применим.
Ирландские танцы.	Жесткий верх тела и взрывная работа нижней части – это определяющая	Принцип сегментации тела: способность заставлять верхнюю и нижнюю части

	физическая особенность. Руки висят по бокам — абсолютно неподвижно. Все движения начинаются от бедра и направлены вниз. Стопы выполняют чрезвычайно быстрые, точные последовательности ударов, прыжков и движений, в то время как торс остается контролируемым и прямым. Тело кажется спокойным выше талии, в то время как стопы совершают невероятные движения ниже.	тела выполнять совершенно разные действия одновременно. Этот навык необходим для: хаккена (ноги активны, верхняя часть тела контролируется), создания узоров (руки и ноги выполняют независимые движения) и "глюка" в стиле дабстеп (нижняя часть тела продолжает движение, а верхняя замирает). Ирландская традиционная хореография – это мастер-класс по этой сегментации.
Переход к электронной музыке.	На мероприятиях в стиле психоделического транса и хард-техно: обращайте внимание на ноги людей, которые выполняют быстрые ритмичные движения ногами — они исполняют элементы чечетки, используя кроссовки. Тело, которое человек принес на рейв в 2024 году, может иметь связь с трехсотлетними народными перкуссионными традициями, о которых он даже не подозревает.	Распознавание: когда вы видите быстрые удары ногами на электронной танцплощадке, это та же физическая традиция, что и чечетка. Когда вы видите жесткий верх тела с взрывными движениями ног в хаккене, это принцип ирландской степ-танца. Признание этого не обесценивает эти формы — это позволяет увидеть глубину человеческой ритмической традиции, к которой они принадлежат.

Практическое применение: Если вы хотите улучшить свои движения "хаккен" или шаговую работу, посмотрите видеоуроки танцев на деревянных башмаках и ирландских чечетки, особенно те, которые посвящены технике "пятка-носок" и контролю за постановкой стопы. Тренировки, которые столетиями разрабатывались народными танцорами для улучшения этих конкретных навыков, напрямую применимы к словарю движений в электронной музыке. Это не просто необычный вид тренировок, а доступ к одному и тому же источнику.

Раздел 8.9 — Два архетипа, о которых никто не говорит.

THE CENTURION — Некоторые люди – это костер. Некоторые люди – это растение. И то, и другое правильно. Ни одно из них не ошибочно.

На каждой танцплощадке они есть. Никто их официально не идентифицирует. Их нет ни в одном руководстве. Но они так же реальны, как T-Step и Electric Slide — это физические проявления, настолько последовательные в разных местах, десятилетиях и на разных континентах, что они представляют собой настоящие архетипы человеческих движений в музыкальной среде.

Они становятся наиболее заметными, когда танцор находится на возвышении – на колонке, платформе, постаменте или подиуме. Находясь выше толпы и имея возможность видеть всех присутствующих, люди часто непроизвольно склоняются к одному из этих двух архетипов. Это происходит не по выбору, а по инстинкту. Музыка и высота вместе раскрывают что-то о том, как тело хочет существовать в мире.

Костер.

НА ТАНЦПОЛЕ — У некоторых людей, когда музыка достигает кульминации, загорается огонь. Они стремятся к большему, расширяются и излучают энергию.

Танцор "Bonfire" на коробке демонстрирует специфическое и безошибочное физическое явление. Тело расширяется вверх и наружу. Руки вытягиваются. Пальцы раскрываются и расставляются. Движение направлено вверх, характеризуется стремлением к большей высоте, чем та, которую обеспечивает коробка. Тело пытается стать больше, чем оно есть на самом деле.

Физические характеристики.	**Движения:** *** Ходьба** *** Бег** *** Прыжки** *** Плавание** *** Езда на велосипеде** *** Танцы** *** Йога** *** Гибкость** *** Растяжка** *** Сила** *** Баланс** *** Координация**	**Ответственность, связанная с высоким положением.**

Движения направлены вверх. Руки поднимаются выше головы, а не просто отводятся в стороны. Грудь поднимается — раскрывается в сторону зрителей. Подбородок приподнимается. Центр тяжести смещается вперед на носки, как будто тело собирается сорваться с места. Расширение: занимаемое физическое пространство максимально увеличено. Руки широко расставлены, ноги стоят шире, чем позволяет пол, и все тело полностью раскрыто.	THE REACH: одна или обе руки полностью вытянуты вверх, пальцы разведены, как будто ловя что-то, падающее сверху. Рука не напряжена — наблюдается легкая волна, идущая от плеча через локоть до кончиков пальцев, как будто рука – это пламя, сужающееся к концу. THE SPARK: быстрые движения рук из центрального положения – кончики пальцев многократно раздвигаются и сжимаются, как искры, вылетающие из огня. Высокая энергия и высокая частота движений в руках, в то время как остальное тело более контролируемое. THE SWAY: все тело наклоняется влево и вправо. Стопы – а не талия. Полное маятниковое движение всем телом, как пламя, колышущееся на ветру. Ширина колебаний увеличивается с энергией музыки.	Танцор на возвышении – это визуальный сигнал. Люди, находящиеся ниже, смотрят вверх. Энергия танцора на возвышении ощущается во всей комнате раньше, чем энергия любого другого танцора. Толпа, находящаяся рядом, черпает энергию от человека, расположенного выше. Это создает ответственность: вы усилили сигнал. Все, что вы передаете с возвышения – апатия, игра, искренняя радость, связь – распространяется на окружающую толпу. Танцор "костра", который излучает настоящую энергию огня, а не просто имитирует огонь, зажигает всю комнату. Танцор "костра", который играет роль горящего человека, оставляет толпу равнодушной.

Опускающее движение: Самое мощное одиночное движение, доступное танцору Bonfire: обе руки поднимаются на максимальную высоту во время подготовки, затем опускаются вместе с ритмом — это контролируемое нисходящее движение, которое происходит в момент удара баса. Зрители внизу воспринимают это как отбивание такта дирижером. Это коллективный вдох.

Глаза: Глаза танцора "Bonfire" имеют значение. Взгляд, направленный на толпу, установление зрительного контакта с отдельными людьми, искренняя улыбка — это создает реальный энергетический обмен. Закрытые глаза в состоянии личного экстаза на публичной площадке — упущенная возможность. Вы находитесь на сцене. Будьте на сцене.

Растение.

🌱 НА ТАНЦПОЛЕ — Некоторые люди замирают, когда играет музыка. Укоренены внизу. Колеблются наверху. Все движется от центра, который не двигается.

Танцор "Растение" является комплементарным архетипом "Костра". Там, где "Костер" стремится вверх, "Растение" уходит вниз — вес переносится, связь с полом углубляется, корни прорастают. И затем, от этого корня, все верхнее тело становится свободным. Ветви двигаются, пока ствол остается неподвижным.

Физические характеристики.	**Движения:** *** Ходьба** *** Бег** *** Прыжки** *** Плавание** *** Езда на велосипеде** *** Танцы** *** Йога** *** Гибкость** *** Растяжка** *** Сила** *** Баланс** *** Координация**	**Где это появляется.**
Основание: широкие ступни, низкий центр тяжести, колени слегка согнуты постоянно. Тело связано с полом, а не отрывается от него. Ощущается вес — танцор в стиле планк выглядит так, будто он находится именно там, где стоит, и ни один ветер не сможет сдвинуть его с места. Свобода: от бедра и выше тело является гибким. Тот же ветер, который не может сдвинуть ступни, кажется, движет всем, что находится выше талии. Руки естественно вытягиваются и меняют направление плавными изгибами. Голова наклоняется и следует за движением. Позвоночник	THE SWAY: корпус и руки покачиваются в том же направлении, что и воображаемый ветер. Это не механическое движение из стороны в сторону, а плавное изменение направления, не имеющее фиксированной точки. Покачивание продолжается до тех пор, пока что-то его не изменит, после чего оно направляется в другую сторону. THE WAVE: плавное движение, распространяющееся от одной руки через корпус к другой руке. Один непрерывный импульс по всему верхнему телу. Это не вращение тела (которое происходит	Псайтранс-мероприятия, где музыка обладает своей собственной органичной, спиралевидной структурой. Даунтемпо и органическая электронная музыка. Закатные сессии на открытых фестивалях. Моменты на любом мероприятии, когда музыка становится более минималистичной и текстурной. The Plant также появляется на мероприятиях с высокой энергетикой во время моментов восстановления — когда музыка ненадолго стихает, Bonfire может временно превратиться в Plant на один отрывок, а затем

волнообразно изгибается.	позвонок за позвонком), а волна — единичная энергия, проходящая через гибкую среду. THE UNFURL: от положения скрещенных или прижатых к телу рук – медленное расширение наружу, как Растение раскрывает лист. Рука ведет, рука направляет движение, плечо следует за рукой.	вернуться. Архетип не является фиксированным.

Растение на ветру против растения в неподвижном воздухе: качество воображаемой среды влияет на качество движения. Легкий ветерок создает небольшие, изящные, непрерывные движения. Сильный ветер вызывает более крупные и драматичные изменения направления. Буря порождает контролируемый хаос — корни удерживают растение, в то время как ветви подвергаются серьезным испытаниям. Сопоставьте воображаемый ветер с энергией музыки. Растение не выбирает фиксированную скорость качания — оно реагирует на "погоду" музыки.

Глаза: Глаза танцора стиля "Plant" обычно частично закрыты или имеют мягкий, нечеткий вид — взгляд направлен ни на что конкретное, воспринимающий все вокруг. Это противоположно целенаправленному взгляду стиля "Bonfire". Оба варианта подходят для своего архетипа.

Протокол "Танцующий в коробке".

ЦЕНТУРИОН — Вы приняли повышение. Теперь примите на себя ответственность.

Когда вы встаете на танцевальную платформу, колонку, подиум или трибуну в любом месте:

1. Определите свой архетип, прежде чем действовать. Какой вы сегодня? "Костер" нуждается в энергии толпы и отдает ее взамен. "Растение" хочет уединения для внутреннего сосредоточения и требует уважения, а не демонстрации. Понимание своего типа подскажет вам, стоит ли устанавливать зрительный контакт ("Костер") или закрыть глаза ("Растение").
2. Осмотрите помещение, прежде чем выбрать место. Где наиболее ощутима энергия толпы? Если вы "Костер" (ваша энергия дополняет энергию других, и наоборот), расположитесь рядом с ней. Если вы "Растение" (вам нужно пространство от энергии толпы, чтобы делать то, что вам нужно), разместитесь на краю.

3. Сделайте выбор с самого начала. Неуверенный танцор бокса хуже, чем его отсутствие. Если вы вступаете на ринг, вы выбираете быть видимым. Будьте видимыми осознанно.
4. ПОНИМАЙТЕ, КОГДА НУЖНО СТОПИТЬСЯ. Человек, находящийся в состоянии эйфории уже четыре часа, больше не является сигналом – он превратился в часть обстановки. Энергия состояния эйфории исходит от новизны и вовлеченности, но оба этих фактора имеют временные ограничения. Спуститесь на землю, пока комната перестанет казаться вам поднимающейся вверх.
5. Пригласите кого-нибудь. Танцор в одиночном ящике, выступающий перед публикой, – это одна энергия. Два человека на ящике, танцующие вместе — Bonfire и Plant, или два Bonfire, или два Plant — создают визуальный диалог, который публика воспринимает как разговор, а не как представление.

Полное руководство: Примечание о публикации.

THE CENTURION — Все, что должно быть в библиотеке, теперь находится в библиотеке.

Руководство по использованию Recovery Kernel теперь содержит следующую информацию во всех разделах и в этом заключительном издании:

- Раздел 0: Ознакомление с местом проведения – обзорная экскурсия, концентрация углекислого газа и кислорода, расстояние до пунктов гидратации, пункты отдыха, "конги".
- Разделы 1–3: Основы (перенос веса, три универсальных движения), заимствованные движения (танго, ча-ча, топот), карта темпа для семи диапазонов.
- Разделы 4–7: Проблема с телефоном, что на самом деле не так, схема тренировок и расход калорий, соревновательный аспект и принцип "вопрос-ответ".
- Раздел 8: Полная библиотека классических движений — формационные движения, архив 80-х годов, архив 90-х годов, современный архив, латиноамериканский архив, "The Spin", Vogueing и Ballroom, электронные субкультуры (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle с T-Step/X-Step/Running Man, словарь DnB, Hakken и Muzz, Dubstep), Clog и ирландские танцы.
- Раздел 8.9: Два неопределенных архетипа — "Костер" и "Растение" — с протоколом для танцора в коробке.
- Раздел 9: Энтропия танца и межпоколенческое спасение.

Каждый элемент этого руководства был придуман человеком, находящимся в комнате с музыкой, которому нужен был способ быть частью этого момента. Это руководство заканчивается там, где начинается танцпол: в тот момент, когда шаги становятся менее важными, чем импульс, который их породил.

Знайте шаги. Затем забудьте их. Делайте то, что подсказывает музыка.

— — —

РУКОВОДСТВО ПО ПЕРЕХОДУ К "RECOVERY KERNEL" – ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ.

Раздел 0 · Разделы 1–7 · Раздел 8 (8.1–8.9) · Раздел 9

The Recovery Kernel | Серия "Интеллект танцпола".

Пол остается живым, когда кто-то отказывается уходить с него.

СЕКЦИЯ 9

ТАНЕЧНАЯ ЭНТРОПИЯ И МЕЖПОКОЛЕНЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

Наука о том, как "умирает" танцпол. Один прием, который может его оживить.

Dance Entropy: Физика угасающей танцплощадки.

THE CENTURION — Энтропия – это не метафора. Это то, что происходит, когда энергия покидает систему быстрее, чем поступает в нее.

В термодинамике энтропия — это тенденция замкнутой системы к беспорядку, то есть к состояниям с более низкой организованной энергией. На танцполе энтропия проявляется как тенденция толпы садиться. Это постепенное опустошение танцпола. Это исполнитель, выступающий для все менее активной публики. Это толпа, которая пришла танцевать, а потом села. Это место, которое было оживленным в 22:00 и стало тихим к 1:00.

Выступления в заведениях, ориентированных на пожилую аудиторию — мероприятия, рассчитанные на старшее поколение, события, которые начинались рано и достигли пика рано, трибьют-шоу и ностальгические представления, а также известные диджеи, чью аудиторию сопровождает уже тридцать лет — это конкретный контекст, где танцевальная энтропия наиболее заметна и имеет наибольшие последствия. Аудитория обладает самыми обширными знаниями о танцах среди всех групп в любом заведении. Они испытывают самую сильную эмоциональную привязанность к музыке. Однако у них также самые уставшие ноги, накопленные десятилетия социальных ограничений и больше всего причин наблюдать со стула, а не танцевать на полу.

9.1 — Физика танца и энтропия.

Механизм энтропии.	Что это выглядит?	Как это влияет?
Критическая масса танцующих: для поддержания энергии на танцполе	Зал заполнен на 70% в пик посещаемости. Одна группа уходит, чтобы посидеть. Остальным танцорам кажется, что их стали лучше	Каждый уход делает следующий более вероятным. Темп оттока ускоряется нелинейно, когда достигается критическая масса. Полный

требуется минимальная плотность активных танцоров. Ниже этого порога люди, которые могли бы продолжать танцевать, чувствуют себя уязвимыми и скованными, и садятся.	видно. Еще две группы перемещаются к краям зала. Зал теперь заполнен на 40%. Диджей видит это из кабины. Остальные танцоры чувствуют, что атмосфера изменилась. Все больше людей уходят.	танцпол в 23:00 может опустеть к 23:45 из-за этого эффекта домино, без каких-либо изменений в качестве музыки или энтузиазме толпы — только из-за механизма социального одобрения.
Зрительская ловушка: сидящие зрители в помещении, предназначенном для танцев, наблюдают, а не участвуют. Наблюдение требует качества. Участие требует только желания.	Зрители, сидящие в зале, оценивают происходящее. Они аплодируют или не аплодируют. Они смотрят на свои телефоны или нет. Они становятся пассивной аудиторией для живого выступления, предназначенного для активного участия. Артист может почувствовать это изменение.	Исполнитель адаптируется к помещению, выступая перед сидящей публикой, а не для того, чтобы воодушевить стоящих. Это еще больше ограничивает возможность танцевать. Энтропия ускоряется из-за реакции самого исполнителя на нее.
Возрастной фактор: физическая усталость, дискомфорт в суставах, накопленные социальные ограничения, ощущение, что танцы "для молодых" – все это ошибочные убеждения, которые становятся самоисполняющимися, когда на них основываются.	Пожилой человек может сидеть не потому, что он не хочет танцевать, а потому, что он не уверен, будет ли его танец принят или высмеян. У него, вероятно, самая глубокая связь с музыкой в зале. Он видит меньше людей своего возраста на танцполе.	Когда более опытные участники аудитории садятся, они уступают место тем, кто обладает наименьшими музыкальными знаниями, самым коротким опытом знакомства с артистом и наименьшей эмоциональной вовлеченностью в мероприятие. Таким образом, аудитория становится моложе и менее глубоко связана с происходящим. Эта "энтропия" приводит к потере знаний, а не только энергии.

9.2 — Межпоколенческое спасение.

ЧЕЛОВЕК-ЦЕНТУРИОН – Человек, который танцует с тех пор, как вы родились, обладает тем, чего у вас нет. Идите и узнайте это.

Этот раздел имеет приоритет над всем остальным в этом руководстве в конкретный момент, когда все идет не так, как надо. Ни одна техника, ни один шаг, ни один заимствованный элемент из танго и ча-ча – ничего этого не может быть важнее, чем этот социальный акт, когда пол становится опасным, а пожилой человек сидит на краю и наблюдает.

МЕЖПОКОЛЕНЧЕСКАЯ СХЕМА СПАСЕНИЯ.

1. Найдите пожилого человека на краю – того, кто смотрит на танцпол с выражением лица человека, который хорошо знает эту музыку и еще не решил, стоит ли ему сегодня быть частью этого.

2. Установите зрительный контакт. Улыбнитесь – искренне. Протяните руку или сделайте небольшой жест, приглашающий присоединиться. Не делайте это как часть представления. Сделайте это по-настоящему.

3. Если они присоединяются к вам: немедленно начните подражать их манере поведения. Не вашей, а ихней. Наблюдайте за тем, что они делают, и повторяйте это. Они не ваши ученики. Вы – их.

Okay, I understand. I will follow all the rules and instructions provided. I'm ready to translate.

5. Оставайтесь с ними. Не переходите к другим. Сам факт того, что кто-то выбирает танцевать именно с ними, а не напротив них, возвращает их в контакт с пространством.

6. Следите за полом. Спасение в процессе.

9.3 — Зеркальное отражение.

Зеркальное отражение – это конкретная техника. Когда вы подстраиваетесь под манеру поведения другого человека, отражая ее, происходят следующие неврологические процессы:

- Они чувствуют, что их видят – не просто как зрителей их танца, а как участников в нем. Вы не наблюдаете за их движениями; вы сами их выполняете. Это принципиально отличается.
- Они чувствуют себя подтвержденными — тот факт, что вы выбрали возможность соответствия их интересам, а не предложили им что-то другое, говорит о том, что их предпочтения имеют ценность. Ваша индивидуальность имеет значение.
- Они становятся более вовлеченными: люди танцуют более увлеченно, когда их движения повторяются. Та же нейронаука, лежащая в основе социальной связи, возникающей при синхронных движениях, применима и здесь. Вы создаете синхронизацию между двумя людьми.
- Они покажут вам движения, о которых вы не знаете. Более опытный танцор в клубе, который слушает эту музыку уже тридцать лет, знает много вещей. У него есть ритмы, которые появились за десятилетия до того, как были изобретены движения, описанные в разделе 8 этого руководства. Повторяйте его движения. Учитесь чему-то настоящему.

9.4 — Что они знают, а вы нет.

"THE CENTURION" – Тридцать лет на танцполе – это высшее образование, которое никакое руководство не может заменить.

Человек, который посещает подобные мероприятия с тех пор, как музыка была новой, берет с собой:

- Они были в комнате, когда диджей впервые включил эту песню. Они знают, какими были эти музыкальные ощущения до того, как они стали частью истории. Это чувство живет в их теле.
- Движения, которые были аутентичными тогда — до того, как они стали товаром, до того, как появились в музыкальных клипах, до того, как вошли в это руководство. Изначальное выражение движения, прежде чем оно стало именованным и обучаемым навыком.
- Социальная история этого места – с кем танцевали, что происходило в мире, когда эта музыка была создана, что она значила для сообщества, из которого она происходит. Это не ностальгия. Это живой архив.
- Физическая мудрость об устойчивости: танцор, который занимается танцами уже тридцать лет, знает много о темпе, об отдыхе, о том, как находиться на полу всю ночь, не истощаясь, то, чего еще не знает двадцатилетний парень, пришедший на свой первый фестиваль. Обратите внимание на то, как они экономят энергию. Обратите внимание на то, как они увеличивают нагрузку. Это учебный план.

9.5 — Эффект распространения.

Межпоколенческое взаимодействие — это не индивидуальное занятие. Когда молодой человек приглашает пожилого человека на танцпол и танцует с ним, проявляя искреннее внимание и уважение, происходит несколько вещей одновременно:

- Пожилые люди замечают реакцию окружающих. Один или два человека, сидевшие рядом с ними, встанут. Критическая масса начинает восстанавливаться.
- Энергия танцпола заметно возрастает. Диджей это видит. Артисты это чувствуют. Комната, которая казалась умирающей, получает сигнал о том, что танцпол хочет быть живым.
- Другие участники мероприятия реагируют на качество взаимодействия – есть что-то особенное в наблюдении за искренними танцами разных поколений, это очень трогательно. Это показывает, что музыка объединяет людей вне зависимости от времени, возраста и жизненного опыта. Это напоминание, которое было необходимо всем присутствующим.

- Знания передаются. Молодой танцор чему-то учится. Опытный танцор делится знаниями, не будучи об этом попрошенным. Оба становятся богаче.

Что дает начинающий танцор?	Что дает опытный танцор?
Физическая энергия и желание двигаться. Приглашение – жест, который говорит: вы принадлежите этому месту сегодня вечером. Зеркало – отражение, которое говорит: ваш стиль ценен. Связь – конкретный опыт танца, а не просто наблюдения. Напоминание о том, что музыка предназначена для всех, кто ее любит.	Оригинальный ритм — движение, которое предшествует выученной версии. История — контекст, который делает музыку объемной. Мудрость — тридцать лет опыта того, как двигаться на танцполе. Разрешение — когда они возвращаются на танцпол, другие следуют за ними. Урок — который ни один инструктор, включая этого, не может дать.

9.6 — Восстановление работоспособности системы: Полный протокол аварийного восстановления.

Когда вы замечаете, что на танцполе наблюдается снижение активности — уменьшение количества людей, падение энергии, исполнитель адаптируется к сидящей публике — действуйте в следующем порядке:

1. Человек, который ждет, пока ситуация не улучшится сама собой, без каких-либо действий, является частью энтропии. Человек, который действует, является противодействующей силой.
2. Найдите пожилого человека, находящегося в опасности. Выполните последовательность спасения между поколениями из раздела 9.2. Это всегда первый шаг.
3. НАЧНИТЕ КОНГА! От раздела 0: три человека составляют конга. Обойдите периметр, поднимите сидящих и присоедините их к вам. Конга объединяет все социальные группы и обеспечивает участие без специальных навыков.
4. ПОЕЗД. После хоровода, перейдите к "поезду": руки на плечи, синхронные прыжки. Физическая связь в "поезде" поддерживает энергию группы, не требуя индивидуальных навыков.
5. Отражайте движения танцующих на полу. Как только несколько человек начнут танцевать, найдите того, у кого самый лучший ритм, и публично повторите его движения. Другие люди будут наблюдать за вами. Некоторые из них также начнут повторять. Ритм распространяется через отражение.
6. ОСТАВАЙТЕСЬ. Спасение через снижение энтропии требует постоянных усилий. Оставайтесь на полу. Танцуйте, преодолевая переходный период. Пол, который снова достигает критической массы, делает это потому, что кто-то отказался его покинуть.

Библиотека и жизнь.

"ЦЕНТУРИОН" – Каждый шаг, описанный в этом руководстве, был придуман человеком, который чувствовал то же самое, что и вы сейчас – музыку, требующую ответа.

Электрик Слайд не был написан в студии. Он возник из сообщества людей, которым нужен был способ быть вместе в музыке, и они повторяли одни и те же движения, пока эти движения не получили название. "Running Man" – это инстинкт кого-то, который стал воспроизводимым. "Roger Rabbit" – это чья-то радость, запечатленная и оформленная в виде последовательности движений. "Cabbage Patch". "Butterfly". "Moonwalk". Каждый танец в этом архиве был изобретен человеком в комнате с музыкой, и его тело сделало что-то настоящее, а люди вокруг видели это и повторяли.

Пожилой человек, стоявший у края площадки, был в комнате, когда некоторые из этих движений были изобретены. Он был там, когда музыка была новой. Он несет в себе этот первоначальный момент – не как воспоминание, а как физическое знание. Зеркальное отражение – это не благотворительность. Это ученость.

Танцевальная энтропия возникает, когда молодое поколение предполагает, что старшее поколение не может предложить ничего нового на танцполе. Межпоколенческое взаимодействие происходит, когда кто-то понимает, что живая история танцпола – это люди, которые находятся на нем уже давно.

Верните их. Узнайте, что они знают. Заставьте их почувствовать себя желанными гостями в храме, который их поколение помогло построить.

— — —

Разделы 8 и 9 Руководства по использованию Recovery Kernel.
Прочитайте: Раздел 0 (Ознакомление с местом проведения) · Разделы 1–7 (Фундамент и карта бизнес-процессов) · Протоколы храма.

Пол остается живым, когда кто-то отказывается уходить с него.

Танец – это естественная архитектура.

THE CENTURION — Тело, которое умеет двигаться, имеет на одну причину меньше, чтобы прибегать к веществам.

Фреймворк C-28 программы Recovery Kernel описывает дофамин, эндорфины и анан дамид, которые вырабатываются естественным образом. Устойчивые танцы с подходящей интенсивностью стимулируют выработку всех трех веществ: кардиоваскулярные эндорфины, дофамин, связанный с ритмической стимуляцией, и анан дамид, возникающий при продолжительной ритмичной физической активности. Это тот же самый фармакологический профиль,

который имитируют эти вещества. Тело, которое умеет получать это через движение, имеет другое отношение к веществам, присутствующим в окружающей среде.

Это руководство не утверждает, что наркотики делают людей плохими танцорами. Некоторые из лучших танцев в мире происходят в определенном биохимическом контексте хорошо организованного приема MDMA на танцполе, предназначенном для этого. Это руководство утверждает, что танцевальные навыки, независимо от этого контекста, меняют восприятие каждого момента на танцполе — начала, кульминации, пика, завершения и воспоминаний о том, что было утром после.

Двойной шаг, выполненный уверенно, приносит больше удовлетворения, чем нервные подергивания. Пауза в танго в самый подходящий момент музыки – одно из самых тихих и приятных физических ощущений, доступных в клубе. Полный удар ногой, совпадающий с ударом бас-бочки при темпе 150 BPM, когда тело и музыка сливаются воедино на мгновение. Это не замена фармакологическому опыту. Это то, к чему примерно стремится фармакологический опыт.

Знайте темп (BPM). Знайте, что делает ваш организм с ним. Привержены движению. Отложите телефон. Музыка учит. Тело, которое двигается, способно к обучению.

— — —

РУКОВОДСТВО ПО ПЕРЕХОДУ К "RECOVERY KERNEL".

Safety Net · Дополнение · Протоколы "Храма" · Глобальная геномная карта.

Танцпол – это храм. Двигайся так, будто знаешь, как.